

掲載を希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)



こんにちは!

さゆき
藤井 咲雪ちゃん
(1歳9か月)

〔パパ〕勝さん
〔ママ〕麻里子さん(上海沢)
たくましく元気に大きくなってね。
……ママより

元気印のおすすめメニュー

～富山型食生活メニュー②～

今月は富山の郷土料理のひとつである「冬瓜のあんかけ」をご紹介します。冬瓜は冬季の長期保存が可能のため「冬」という名がついたとも言われています。煮ると透き通ったヒスイ色になり、90%以上が水分で利尿効果やむくみをとったり、ビタミンCも豊富で免疫力を高める作用もあり、低カロリーで身体にうれしい食材です。淡白な味なのでホタテ貝や鳥ガラスープ、コンソメなどと組み合わせるとまた違った味わいが楽しめます。寒さに向かうこの時期は「あんかけ」でぜひ、お試しください。

冬瓜のあんかけ

材料(4人分)

冬瓜 400g
干し白エビ 10g
枝豆 30g

調味料
しょうゆ 小さじ2
みりん 大さじ1
かたくり粉 大さじ1
だし昆布 適宜

作り方

- 冬瓜は種とワタを取り3cm×5cmくらいのおおきさに切り厚皮をむく。
- 干し白エビはお湯(400ml)で戻す。
- 冬瓜はたっぷりのお湯で2～3分下ゆでする。
- 枝豆はゆでて、さやかにだしておく。
- 鍋にだし昆布、エビの戻し汁、エビ、冬瓜を入れて中火にかける。沸騰したら昆布を取り出しあくを取りながら煮る。冬瓜が透きとおったらしょうゆ、みりんを加えてさらに煮る。
- 水溶きかたくり粉をまわし入れ、とろみがついたら枝豆を入れる。



1人分 81kcal

滑川市食生活改善推進協議会

11月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

健康診査	<p>○4か月児健康診査・離乳食講習会 22日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.7月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH18.4月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH16.7月生まれの子</p>	<p>日常生活している歯ブラシを持参してください</p>
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 7日(火) 9:30～11:30</p> <p>○パパ・ママ教室 10日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報10ページを></p> <p>○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 9:00～12:00</p>	
教室・相談	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(イブニング相談) 5日(月) 17:00～19:00</p> <p>○機能訓練 27日(火) 13:30～</p> <p>○メタボリック改善相談(要予約) 12日(月) 9:00～12:00 19日(月) 17:00～19:00</p> <p>○糖尿病予防教室④ 20日(火) 18:30～</p>	
	<p>その他</p> <p>○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、20日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方></p>	

子育てを支える「家族・地域のきずな」フォーラム

～本年より11月の第3日曜日は「家族の日」～

県では、家族の大切さや地域社会全体で子育て家庭を支援する県民意識を高めるため、「家族・地域のきずなを再生する国民運動」の一環として第1回全国大会を開催します。

と き 11月18日(日) ところ 以下の4会場

- ▶ボルファートとやま会場
全体大会・分科会(アトラクション、講演(小林登・早見優・坂元章)、パネルトークほか)
- ▶サンフォルテ会場
親子おすし教室、親子郷土料理教室、おもしろ科学実験教室ほか
- ▶親水広場
大鍋大会、親子で遊ぼういろいろ細工、動物とのふれあい、フリーマーケット(子育て用品など)ほか
- ▶環水公園
ふわふわパンダ、プレジャーボート体験乗船会

※事前申し込みが必要なものがありますので、詳細はホームページ(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/kizuna/forum/toyama.html>)でご確認ください。

問合せ先 家族・地域のきずなフォーラム事務局
(☎06-6348-1565)
県知事政策室
(☎444-4495)

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。(月～金)

子育てサロン (10:15～12:00 参加費無料)

赤ちゃんサロン(0～1歳6か月ごろまでのお子さん)	
6日(火)	運動あそび
20日(火)	クリスマスツリー作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	パズル作り
27日(火)	クリスマスツリー作り

親子サークル(木曜日 10:15～12:00 登録が必要です)
0歳児、1歳児、2歳児(年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

すこやか教室

と き 11月30日(金) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター(あずま保育所内)

内容 「子育てに思うこと」

講師 子育て支援センター 嘉藤 章子 所長

定員 20組程度

申込方法 11月26日(月)までに、子育て支援センター
(☎476-6565)へ

とやま子育て応援団 2年目に突入!

「とやま子育て応援団」は、家族のふれいあいや地域社会全体で子育て家庭を応援することを目的として、昨年10月からスタートしました。さらに利用しやすいように、新たに次のような取り組みを始めましたので、ぜひご利用ください。

①携帯サイトの代替利用 子育て応援団携帯サイトのトップページにあるステッカー画像を、優待券の代替として使用できます。

②優待カードの作成 シンボルマークの入った「優待カード」を作成しました。携帯サイト同様、これまでの優待券の代替として利用できます。

③メールマガジンの発行 協賛店情報や子育て支援情報を、毎月1回配信します。配信希望の方は、子育て応援団ホームページからお申し込みください。

④岐阜県との連携 岐阜県の「ぎふっこカード」との相互利用が可能になりました。詳細はホームページをご覧ください。

※ただ今、協賛店募集中!

申込み 県知事政策室(☎444-4495)
とやま子育て応援団ホームページ(PC・携帯サイトとも共通) <http://kosodate.derideri.jp/index.html>

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	11月のテーマ
月	肥満の功罪
火	風邪をひいた時入浴はしてもいいか?
水	更年期とホルモン補充療法
木	糖尿病の方の歯科治療
金	すり傷、切り傷の手当
土・日	街から中小病院が消えていく

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 7日(水)・21日(水)
ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

4日(日)	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
10日(土)	表現活動発表会 &ふれあいお茶会	13:00～15:00	小学生・一般
11日(日)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
	ひょうたん絵付け教室	10:00～12:00	小学生
	表現活動教室	13:00～14:30	小学生
17日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室 (ミッシェル・ランク先生)	14:30～16:00	小学生
	クッキング教室	10:00～12:00	小学生
24日(土)	囲碁教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
25日(日)	女子ビーチドッジボール大会 男子ソフトドッジボール大会	9:00～12:00	小学生

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
11月3日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	吉見歯科医院	0765-52-0449	黒部市
4日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
11日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
18日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
23日(祝)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
25日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
12月2日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	岩井歯科クリニック	0765-54-4300	黒部市

*診療時間は9:00～17:00です。都合により変更になる場合がありますので、一般医は消防署(☎475-0180)、歯科医は県歯科保健医療総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。