



こんにちは!

ひろと
道下 皓斗くん
(1歳8か月)

〔パパ〕周央さん
〔ママ〕恵さん(上小泉)
やさしい男の子になってほしいな。
……ママより

掲載を希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)

元気印のおすすめメニュー

いよいよ師走に入りあわただしい日々を過ごされている皆さんにホクホクおいしいお芋の洋風炊き込みご飯をご紹介します。

サツマ芋はせんい質が多く、1本(200gぐらい)で1日に必要なビタミンCをほぼ摂取できます。また、体内のナトリウム(塩分)を調整する働きのあるカリウムも多く含まれ、高血圧にも効果があるといわれています。

生活習慣病予防におすすめの一品です。どうぞ、おためしください。

サツマ芋の洋風炊き込みご飯

材料(4人分)

米 2合
サツマ芋 120g
ベーコン 1枚
コンソメの素 3g
バター 5g
パセリ 適宜

作り方

- ① サツマ芋は、2cmぐらい位の角切り、ベーコンは、せん切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 浸水させた米を普通の水加減にして、コンソメ、バター、サツマ芋、ベーコンを加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、さっくり混ぜ、器に盛りパセリを散らす。



1人分
399kcal

滑川市食生活改善推進協議会

ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

とき	12月21日(金) 受付 13:00 ~ 13:30
ところ	市民健康センター
対象	妊婦の方…出産予定日が平成20年1月~3月 出産後の方…お子さんが平成19年9月~11月生まれ
内容	・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」 ・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、絵本の読み聞かせ体験、お子さんの計測 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい個人相談希望の方)、その他必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

健康診査はもうお済みですか?

今年度の健康診査を受けられる期間も、今月が最後の月となりました。まだお済みでない方は、お早めに受診されるようおすすめします。

- 期間 12月末まで
(各医療機関の年末休みに準ずる)
 - 項目 基本健康診査(肝炎ウイルス検査)
がん検診(胃・子宮・乳房・大腸・肺)
 - 受診料 検診項目により一部負担あり
(70歳以上の方は無料)
- 問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

12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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 20日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH19.8月生まれの子	日常生活している歯ブラシを持参してください
	○1歳6か月児健康診査 13日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH18.5月生まれの子	
	○3歳児健康診査 7日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH16.8月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○たんぼぼ教室(言語・発達相談) 19日(火) 13:30 ~ 15:30 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 21日(金) 13:30 ~ 15:30 <詳しくは左の囲みをご覧ください>	
	○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 6日(木)・13日(休) 9:00 ~ 12:00	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 3日(月) 9:00 ~ 12:00 ○機能訓練 12日(火) 13:30 ~ ○メタボリック改善相談(要予約) 10日(月) 9:00 ~ 12:00 17日(月) 17:00 ~ 19:00	
その他	○虫歯予防フッ素塗布 6日(休)、18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>	

表現文化祭出演者募集!

☆☆親子・ともだち・サークル団体の皆さん!
出演してみませんか?☆☆

発表内容 詩の朗読、朗読劇、自作童話、英語劇、音楽劇、人形劇、エプロンシアター、絵本の読み聞かせ、一人語り ほか

とき 平成20年1月27日(日) 13:30開演

ところ 地域交流センター

ふれあいホール

(早月中学校併設)

申込締切 12月22日(土)まで

申込み・問合せ先

児童館 ☎・FAX 475-3706



クリスマス親子お楽しみ会

とき 12月15日(土) 10:00 ~ 11:00

ところ あずま保育所遊戯室

対象 未就園児親子80組

(定員になり次第締め切ります)

申込期限 12月12日(休)

参加費 無料

申込み・問合せ先 子育て支援センター

☎476-6565

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)

4日(火) 歌あそび・絵本

18日(火) 触れ合いあそび

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

11日(火) 体操・運動あそび

25日(火) たこ作り

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)

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	12月のテーマ
月	新しいピロリ菌除菌療法
火	入浴と睡眠について
水	成人病胎児期発症説
木	口腔ケアと肺炎
金	高齢者の不眠
土・日	関節リウマチ
年末年始	しもやけ(12月29日~1月3日)

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) 5日(火)・19日(火)

ひまわり(2歳児) 12日(火)・26日(火)

1日(土)	オセロ大会	9:00 ~ 11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	英会話教室	14:30 ~ 16:00	小学生
8日(土)	クッキング教室	10:00 ~ 12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
15日(土)	ケーキづくり	9:00 ~ 11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
22日(土)	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	囲碁教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	ドッチビー教室	14:00 ~ 15:00	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
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
9日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ 清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
16日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
23日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ 女川歯科医院	0765-52-3378	黒部市
24日(休)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	☎ 平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
30日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
31日(月)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
1月1日(祝)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	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。