

掲載を希望の方は  
企画情報課広報担当まで  
(内線220)



## こんにちは!

けいしゅん  
**飛騨 圭俊くん**  
(1歳9か月)

[パパ] 憲博さん  
[ママ] 美恵子さん (下梅沢)  
元気いっぱい大きくなってね。  
……ママより

## 元気印のおすすめメニュー

新年を祝い家族そろっておせちやお雑煮を楽しまれたことでしょうか。  
今月は「ごまときな粉」の栄養がぎゅっと詰まったスイーツをご紹介します。  
ごまは抗酸化作用のあるビタミンEが含まれカルシウムも豊富です。また、き  
な粉の原料である大豆は「畑の肉」といわれるように多くの栄養が含まれ、ど  
ちらも栄養価が高くおすすめの食材です。おもちのおやつとして、ひと工夫し  
たこのメニューをぜひ、おためしください。  
今年も市民の皆さまが心身ともに健康に過ごせますように食生活へのちょっ  
とした心配りをお伝えしていきますのでよろしくお願いたします。

### 黒ごま白玉(もち)

材料(4人分)

ねりごま 大さじ1  
きな粉 小さじ2  
スキムミルク 大さじ2  
砂糖 10g  
かたくり粉 小さじ½  
水 80ml  
白玉粉 70g  
水 50~60ml  
(もちなら4切れ)  
バナナ ½本  
1人分 130kcal  
カルシウム 96mg

作り方

- 鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかける。フツフツし  
てとろみがついたら、火をとめる。
- 白玉粉に分量の水を加えて耳たぶ程度のかたさに練  
り、16等分して丸める。  
もちの場合は1切れを4等分に切る。
- 中心を押さえて平たく整え、ゆでる。浮き上がってか  
らさらに1分程度ゆで、冷水にとる。  
(もちの場合も同様にゆでる)
- 水気をきって器に盛り、①のごま  
ソースをかけてバナナを添える。



滑川市食生活改善推進協議会

## いきいき糖尿病予防教室のお知らせ

糖尿病の初期は、ほとんど症状はみられませんが、  
知らないうちに全身の血管を傷め、大きな合併症を  
引き起こします。食事療法を中心とした糖尿病の正  
しい知識を習得し今後の生活に役立てましょう。

- とき ①1月22日(火) 13:00~15:30  
②1月29日(火) 9:30~12:00  
③2月5日(火) 9:00~11:30  
④3月4日(火) 13:00~15:30

※全回出席をお願いします。

ところ 市民健康センター 他

対象 ◆市や職場の健診などで糖尿病の可能性が  
あるといわれた方やその家族  
◆現在治療中であるが、食事療法などに  
ついて詳しく知りたい方など

- 内容 ○医師の話  
○食事療法についての講義と試食  
○糖負荷試験(必要な方)  
○運動についての講義と実技  
○個別指導

参加費 テキスト代や運動体験のための実費程度

持ち物 筆記用具

申込期限 1月18日(金)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター  
(☎475-8011)

## 1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 24日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH19.9月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 17日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH18.6月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH16.9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 ○すこやか子育て相談会 9日(水) 9:30~11:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 17日(木)・24日(木)・31日(木) 9:00~12:00</p>	
	<p>成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 7日(月) 17:00~19:00 ○機能訓練 16日(水) 13:30~ ○メタボリック改善相談(要予約) 15日(火) 9:00~12:00 21日(月) 17:00~19:00 ○糖尿病予防教室 ①22日(水) 13:00~ ②29日(水) 9:30~</p>	
そ の 他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 10日(木)・15日(水) 受付 13:15~13:45 &lt;1歳6か月児健診で説明を受けられた方&gt;</p>	

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00  
たんぼぼ(1歳児) 9日(水)・23日(水)  
ひまわり(2歳児) 16日(水)・30日(水)

5日(土)	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
6日(日)	ドッチビー教室	14:00~15:00	小学生
	クッキング教室	10:00~11:30	小学生
12日(土)	子ども表現活動教室	13:00~14:30	小学生
	子ども茶道教室	14:00~16:00	小学生
19日(土)	囲碁教室	10:00~11:30	小学生
	英会話教室(ミッシェル)	14:30~16:00	小学生
26日(土)	子ども表現活動教室	13:00~14:30	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
27日(日)	英会話教室	14:30~16:00	小学生
	表現文化祭	13:30~16:00	小・中学生 一般

※12月29日(土)~1月4日(金)までは休館いたします。  
※27日の表現文化祭の会場は、地域交流センターふれ  
あいホール(早月中学校併設)です。

## 前立腺疾患を知る講座

前立腺の病気について、専門の先生からお話を聞  
く教室です。正しい知識を得て今後の生活に役立て  
ましょう。

とき 2月13日(水) 13:30~15:00

ところ 市民健康センター

対象 ◆国保ミニドックなどで前立腺検査を受け  
た方  
◆前立腺疾患のことを知りたい方

参加費 無料

申込期限 2月8日(金)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター  
(☎475-8011)

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	1月のテーマ
月	メタボリックシンドロームの功罪
火	風邪のときの漢方薬
水	目薬の使い方
木	口の中がネバネバする(口腔乾燥症)
金	脳の老化を防ぐ
土・日	タミフル、飲むべきか飲まざるべきか?
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

## 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)

1日(火) お正月休み

15日(火) サイコロ作り

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

8日(火) 正月あそび(かるた・ふくわらいなど)

22日(火) (節分) 鬼の面作り

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)

## 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
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
2日(水)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎島田歯科クリニック	0765-62-1353	黒部市
3日(木)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎歯科医 おぐら	0765-33-5147	黒部市
6日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
13日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
14日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
20日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	☎阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
27日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
2月3日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎野田歯科医院	0765-72-0262	入善町

\*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。