



こんにちは！

いつき
中村 逸希くん
(1歳5か月)

〔パパ〕 正己 さん
〔ママ〕 久美子 さん (常盤町)

これからも元気で健やかに成長
してね。

……ママより

心の健康づくり講座のご案内

「心の健康づくり」に関する正しい知識と理解を
深めるために公開講座を開催いたします。どなたで
も参加できますので、皆さんの参加をお待ちしてい
ます。

と き 2月21日(木) 13:30～15:30

ところ 滑川西地区コミュニティホール

対象者 一般市民 参加費 無料

内 容 パネルディスカッション
「コントで学ぶうつ病……
どっちが正しいでSHOW」

講演 「プラス思考の生き方・考え方」
講師 富山国際大学准教授
大谷孝行 先生

問合せ先 中部厚生センター地域保健班
(☎電話472-1234)

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
◆前立腺疾患について知りたい方

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)

元気印のおすすめメニュー

立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。今月は簡単で栄養価の高い主
菜をご紹介します。材料の鶏肉は体を温め消化器の働きを良くし、造血作用が
あり、腎臓にも良いといわれています。また、チーズは良質のたんぱく質が含
まれ、付け合せのネギは、ビタミンAやCを多く含み風邪の予防になります。
和風のあんで、熱々をぜひおためしください。

バランスのとれた食事で寒いこの時期を元気にのりきりましょう。

鶏のチーズ焼きあんかけ

材料(5人分) 作り方

鶏むね肉 300g ① 鶏肉は厚さをそろえて食べやす
い大きさに切り、酒と塩をふる。

塩 2つまみ ② ネギは長さ4cmのぶつ切りにす
る。

酒 大さじ1 ③ フライパンにサラダ油を熱し、
①の鶏肉を入れて両面を焼く。フライパンの空いた場
所に②のネギを入れて色よく焼き、取り出す。

ネギ 2本 ④ 肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせてふた
をする。

サラダ油 適量 ⑤ 小鍋にAを合わせて煮立てて、とろみをつける。

スライスチーズ 5枚 ⑥ ④のチーズが溶けたら器に盛る。③のネギを添え、⑤
(和風あん材料) のあんをかける。

だし汁 120ml
しょうゆ 大さじ½
A みりん 小さじ1
かたくり粉 小さじ1
水 大さじ1

1人分 193kcal

滑川市食生活改善推進協議会

2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
28日(木) 受付 13:10～13:30
対象はH19.10月生まれの子

○1歳6か月児健康診査
21日(木) 受付 13:10～13:30
対象はH18.7月生まれの子

○3歳児健康診査
8日(金) 受付 13:10～13:30
対象はH16.10月生まれの子

教室・相談

母子保健
○パパ・ママ教室 16日(土) 9:30～12:00
＜詳しくは広報8ページを＞
○たんぽぽ教室 27日(水) 13:30～15:30
○ことばの相談
(会場：青志会館 問合せ先：福祉課)
7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
9:00～12:00

成人保健
○糖尿病健康相談 4日(月) 9:00～12:00
○機能訓練 6日(水) 13:30～
○メタボリック改善相談(要予約)
12日(火) 9:00～12:00
18日(月) 17:00～19:00
○糖尿病予防教室③
5日(火) 9:00～11:30
○健診結果相談日(要予約)
3日(日) 13:30～15:30

その他

○虫歯予防フッ素塗布
7日(木)、19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＞

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)

5日(火) 体操・手遊び

19日(火) おひな様作り

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

12日(火) 大道芸をみる

26日(火) おひな様作り

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)

パパ・ママ教室のお知らせ

●と き 2月16日(土) 9:30～12:00

●ところ 滑川市民健康センター

●内 容 ・「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)
・赤ちゃんの接し方
・沐浴のしかた(実技)など

●対 象 平成20年4月～6月に出産予定日の初
めてパパとママになれる方
15組程度(定員になり次第締め切ります)

●参加費 無料

●持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具

●申込方法 2月12日(火)までに、市民健康センター
(☎475-8011)へ

骨粗しょう症予防教室

閉経後の女性や高齢者に多い病気ですが、最近
は運動不足や過度のダイエットなどから、若い方にも
増えてきています。

専門の先生からのお話を聞き、正しい知識を得て
予防に努めましょう。

と き 3月5日(水) 13:30～15:30

ところ 市民健康センター

対 象 ■国保ミニドックなどで骨検診を受けた方
■骨粗しょう症について知りたい方

参加費 無料

申込期限 2月29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 2月のテーマ

月 急におきた下痢の対処法

火 精神科へのかかり方

水 妊婦さんの搬送拒否について

木 成人の矯正歯科治療について

金 糖尿病と腎臓

土・日 五十肩

提供 県保険医協会 ☎442-8000

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぽぽ(1歳児) 6日(水)・20日(水)
ひまわり(2歳児) 13日(水)・27日(水)

2日(土)

囲碁教室 10:00～11:30 小学生

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

将棋教室 14:00～16:00 小学生

9日(土)

子ども茶道教室 14:00～16:00 小学生

英会話教室 14:30～16:00 小学生

16日(土)

伝承あそび
(連風あげ大会) 9:30～11:30 小学生

手芸教室 14:00～16:00 小学生

休日当番医 歯は新川地区
の当番を掲載

月 日 当 番 医 電話番号 所在地

2月3日(日) 吉見病院 475-0861 清水町

歯 野田歯科医院 0765-72-0262 入善町

10日(日) 石坂眼科医院 475-0387 四間町

歯 林歯科医院 0765-72-1324 入善町

11日(祝) 伊井外科医院 475-1160 加島町

歯 柚木歯科医院 0765-74-0058 入善町

17日(日) 野尻外科医院 475-4131 上小泉

歯 平沢歯科医院 0765-82-0348 朝日町

24日(日) 鷹取医院 475-0345 清水町

歯 竹島歯科医院 0765-74-1588 入善町

3月2日(日) 岩城小児科医院 475-0132 下小泉町

歯 西島歯科医院 0765-72-4848 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。

禁煙教室

禁煙に対する正しい知識を得て、必要に応じ、ニ
コチン代替品を使用して上手に禁煙するアドバイ
スをいたします。さあタバコをやめて健康生活をス
タートさせましょう。

と き 2月23日(土) 14:00～15:30
(この時間内で個別に対応します。申し込
み時に予約をしてください。)

ところ 市民健康センター

対 象 禁煙したいと思っている方

受講料 教材の実費程度

定 員 8人程度(完全予約制)

申込期限 2月18日(月)まで(定員になり次第締め切ります)

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

Stop! Smoking