



こんにちは!

渡邊 まりあちゃん  
(2歳)

[パパ] 敏晴さん  
[ママ] 千春さん(上小泉)  
素直でやさしい  
女の子になってね☆  
……/パパ&ママより

## 食育コーナー

### 学校給食滑川の日

県では11月を「富山県食育推進月間」に指定しており、滑川市では11月7日(金)を今年度の「学校給食滑川の日」として、地元農産物や県内産食材を積極的に使用した給食を実施します。ご飯は滑川産コシヒカリ100%を使用し、牛乳は県内産。「田舎汁」の白菜や大根、里芋、さつまいも、「大豆と鶏肉の味噌炒め」の大豆、「りんごデザート」のりんごなど、たくさん滑川産食材を使用する予定です。その中から今回は「大豆と鶏肉の味噌炒め」をご紹介します。

#### 大豆と鶏肉の味噌炒め

材料(4人分)

大豆(乾)	30g	(1人分のエネルギー 116kcal)
鶏もも肉	100g	
しょうゆ(下味用)	小さじ1	
しょうが(下味用)	少々	
でん粉	適量	
にんにく	少々	
ピーマン	1個	
たけのこ水煮	60g	
味噌	大さじ1と1/2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	大さじ1	
塩	少々	
油	適量	

#### 作り方

- 大豆は軽く洗い、一晩水につけてもどしておく
- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆとすりおろしたしょうがで下味をつけ、でん粉をつけて軽く炒めておく。
- にんにくはみじん切り、ピーマンは種を取ってスライス、たけのこはいちょう切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにく、ピーマン、たけのこを炒め、水気を切った大豆を加えさらに炒める。
- 調味料を加えて味を調える。

学校給食調理場栄養士

掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線223)

## 集団健康診査のお知らせ

特定健康診査・後期高齢者の健康診査

と き 11月16日(日) 8:00~10:30  
ところ 市民健康センター  
負担金 無料(40歳未満の方は500円)  
その他

- \*必ず受診券と保険証をお持ちください。
- \*空腹でご受診ください(朝食抜きの方が的確な検査結果となります)。
- \*40歳未満の希望者の方(職場健診などがない方)も受診できます。

申込み・問合せ先  
市民健康センター(☎475-8011)

## 介護予防ふれあいサロン体験会

「介護予防ふれあいサロン」とは、身近な地域で住民の皆さんが中心となって運営する、気軽に誰でも参加できる交流の場です。

今回の体験会は、サロンの立ち上げを考えている方、すでにサロンで活動されている方など、どなたでも参加できます。

と き 11月19日(水) 13:30~(※受付13:00~)  
ところ 博物館2階多目的ホール  
内容 ①薬のお話…講師:薬剤師 齊藤直太郎さん  
②紙風船作り…講師:VITA 創作紙風船倶楽部

申込み・問合せ先 高齢介護課(内線762)

## なめりかわ子育てメール

健診情報や子育てひとくちメモなど子育てに役立つ情報をメールでお届けします。

ご希望の場合は、事前配信登録が必要です。市のホームページ、もしくは右のQRコードからモバイルページ(携帯版ホームページ)にアクセスして配信登録してください。

問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線753)



## 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 27日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH20. 7月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 20日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH19. 4月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH17. 7月生まれの子</p>	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 5日(水) 9:30~11:30</p> <p>○パパ・ママ教室 15日(土) 9:30~12:00 &lt;詳しくは8ページを&gt;</p> <p>○食でゲンキッズ 22日(土) 9:45~12:00 &lt;詳しくは広報10月号を&gt;</p> <p>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 9:00~12:00</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(要予約) 10日(月) 17:00~19:00</p>	
その他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18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>	

## 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)	絵本・うた遊び
18日(火)	クリスマスリース作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	パズル作り
25日(火)	クリスマスリース作り

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14日(金) 10:30~11:00  
内容 「野菜嫌いや噛まないなどの食の悩みについて」  
講師 市民健康センター 石尾管理栄養士  
定員 20組程度  
申込期限 11月11日(火)まで

## パパ・ママ教室のお知らせ

- と き 11月15日(土) 9:30~12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)  
・赤ちゃんへの接し方  
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成21年1月~3月に出生予定日の初めて/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 11月10日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

## 「食でゲンキッズなめりかわ」食育教室参加者募集

食べること・食べ物について学習し、調理実習・試食を楽しみませんか?

と き 12月6日(土) 9:45~12:00  
ところ 市民交流プラザ3階 調理実習室  
対象者 市内の小学生とその保護者  
定員 先着15人  
内容 食に関するおはなし  
調理実習(洋風炊き込みごはん・季節のデザートなど)

参加費 1人 100円  
持ち物 エプロン・三角巾・タオル  
申込期限 11月28日(金)まで  
申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00  
たんぽぽ(1歳児) 5日(水)・19日(水)  
ひまわり(2歳児) 12日(水)・26日(水)

1日(土)	将棋教室	14:00~16:00	小学生
6日(水)	大学いも・どんどん焼きを作ろう	13:30~15:00	小学生
8日(土)	ふれあいお茶会	13:00~15:00	小学生・一般
	英会話教室	14:30~16:00	小学生
15日(土)	一輪車教室	10:00~11:30	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
22日(土)	囲碁教室	10:00~12:00	小学生
	ドッチビー教室A	14:00~14:40	小学生
	ドッチビー教室B	14:50~15:30	小学生
30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2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
3日(祝)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	公園通り歯科	475-8881	常盤町
9日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
16日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	小森歯科医院	472-0032	上市町
23日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
24日(月)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
30日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	川口歯科医院	464-1166	立山町
12月7日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	坂下歯科医院	463-1066	立山町

\*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。