



こんにちは!

いろは
土肥 彩香ちゃん
(1歳8か月)
[パパ] 潤 さん
[ママ] 由美 さん(上小泉)

しまじろう大好き☆

食育コーナー

富山型食生活

今月は、旬の地場産食材や伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い「富山型食生活」モデルメニューの秋・冬編第2版から献立紹介をします。



富山の代表野菜のひとつに白ねぎがあります。白ねぎの青い部分はカロテンが含まれ、ねばり成分(ぬめり)は食物性繊維の一種である水溶性ペクチンです。

和野菜のイメージが強い「ねぎ」ですが、今回は子どもからお年寄りまで食べやすい洋風のメニューになっています。いつもと違う食べ方でビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷり摂りましょう。富山産の安心・安全でおいしい地場産白ねぎを使ったヘルシーメニューをぜひおためしください。

白ねぎの粕味噌グラタン

材料(4人分)

鶏肉 120g
白ねぎ 200g
しめじ 1パック
生しいたけ 2枚
とろけるチーズ 80g

(1人分のエネルギー 360kcal)

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、白ねぎは斜めうす切り、しめじは小房に分け、生しいたけはうす切りにしておく。
- グラタン皿に①を並べ、aを全部混ぜ合わせたものをまわしかけ、とろけるチーズを散らし180℃のオーブンで20分焼く。



市民健康センター管理栄養士

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線233)

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のでしょうか。

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。

とき	12月19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21年1月~3月 出産後の方…お子さんが平成20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「ふれあって遊ば」 ・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)、そのほか必要なもの
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、今年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 特定健康診査・後期高齢者の健康診査
肝炎ウイルス検査
がん検診(胃・子宮・乳房・大腸・肺)
 - 受診料 特定健康診査・後期高齢者の健康診査・肝炎ウイルス検査は無料
がん検診は、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 18日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH20. 8月生まれの子
	○1歳6か月児健康診査 ※日常使用している歯ブラシを持参してください 11日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH19. 5月生まれの子
	○3歳児健康診査 5日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH17. 8月生まれの子
教室・相談	母子保健 ○食でゲンキッス 6日(土) 9:45 ~ 12:00 <詳しくは広報11月号を> ○たんぼぼ教室(言語・発達相談) <事前に案内のあった幼児> 17日(火) 13:30 ~ 15:30 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 19日(金) 13:30 ~ 15:30 <詳しくは左欄を> ○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 9:00 ~ 12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談 1日(月) 9:00 ~ 12:00 ○機能訓練 3日(火) 13:30 ~ 15:30
その他	○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16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)	
2日(火)	パズル作り
16日(火)	体操・手あそび
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	パネルシアター

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 12月19日(金) 10:15 ~ 11:00
内容 ベビーマッサージ
講師 島倉 昌代 先生
定員 20組程度(1歳未満)
申込期限 12月16日(火)まで

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30 ~ 12:00
たんぼぼ(1歳児) 3日(火)・17日(火)
ひまわり(2歳児) 10日(火)・24日(火)

6日(土)	オセロ大会	9:00 ~ 11:30	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
13日(土)	英会話教室	14:30 ~ 16:00	小学生
	ケーキ作り	10:00 ~ 11:30	小学生
20日(土)	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	一輪車教室	10:00 ~ 11:30	小学生
27日(土)	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	囲碁教室	10:00 ~ 12:00	小学生
6日(土)	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

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をしてください。



問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線753)

ひきこもり等家族教室

お子さんのひきこもりなど、同じ悩みを持つ人たちと一緒に理解を深め、対応の仕方を学びましょう。

とき 12月24日(火) 14:00 ~ 16:00
ところ 中部厚生センター
対象 ひきこもりなどで悩んでいる家族
内容 ミニ講義、助言者を交えての座談会など
申込み・問合せ先 中部厚生センター地域保健班
(☎472-1234)



育児 健康 福祉

クリスマス親子お楽しみ会

とき 12月13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10日(火)まで

参加費 無料

申込み・問合せ先

子育て支援センター(☎476-6565)



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
14日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ マキノ歯科医院	463-0269	立山町
21日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	☎ 山本歯科医院	472-0117	上市町
23日(祝)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ 歯科Myクリニック	463-6480	立山町
28日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ 幾島歯科医院	463-1900	立山町
30日(火)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 佐伯歯科医院	472-0330	上市町
31日(水)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
1月1日(祝)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ 荒井歯科医院	473-3110	上市町
2日(金)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ 前川歯科クリニック	462-8118	立山町
3日(土)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎ モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
4日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎ 中村歯科医院	462-0090	舟橋村

*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。