



## こんにちは!

こたろう  
小林 虎太郎くん  
(1歳8か月)

〔パパ〕 毅 さん  
〔ママ〕 亜紀 さん (上小泉)

いままでどおり元気に育ってね☆

………パパ&ママ&お姉ちゃんより

## 食育コーナー もっと野菜を!めざそう350g!!

あなたは最近お腹がでてきたなあとか太ってきたなあと感じることはありませんか?

お正月をきっかけに体重が増えてしまった経験がある方も多いと思います。メタボ(生活習慣病)対策や予防には、運動不足の解消とともに重要なのが食生活で、中でも野菜をしっかりと摂ることがバランス食の要になります。

今月は、野菜をたっぷり使ったヘルシーメニューを紹介するので、ぜひお試しください。

### <野菜の効能>

- ・食後高血糖上昇を抑制し、血中のコレステロールの増加を防ぎます。
- ・便通を整える作用がある食物繊維を多く含みます。
- ・低エネルギー食品であり、食事のはじめにとっておくと食べ過ぎの防止になります。

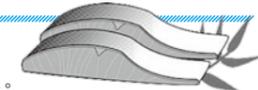
### 魚のホイル焼き

材料(2人分)

- 魚切身(たら、さけ、かひなど) 2切れ
- 長ネギ 1本
- えのきだけ 小1袋
- にんじん 20g
- レモン 2切れ
- 酒・昆布・塩 少々
- (1人分のエネルギー 85kcal)

作り方

- ① 魚は軽く塩をしておく。
- ② アルミホイルに昆布を敷き、その上にねぎ、魚、えのきだけ、にんじん、レモンをのせ、上から酒、塩を少々ふり、アルミホイルで包む。
- ③ ②をオーブントースターで約10分加熱する(オーブントースターがない場合は、アルミホイルの代わりに皿でラップをかけ電子レンジを利用してよい)。



市栄養改善連絡会 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223)

## 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。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
- ① 1月26日(月) 13:30～16:00
  - ② 2月1日(日) 9:00～12:30
  - ③ 2月12日(木) 13:30～16:00

※全回出席をお願いします。

ところ 市民健康センター

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
  - 糖負荷試験(必要な方)
  - 個別指導

参加費 テキストの実費程度

持ち物 筆記用具

申込期限 1月20日(火)まで

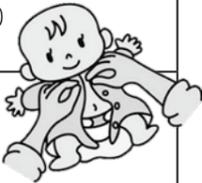
申込み・問合せ先 市民健康センター  
(☎475-8011)



## 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<br>診査  | <b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b><br>22日(木) 受付 13:10～13:30<br>対象はH20.9月生まれの子  |
|           | <b>○1歳6か月児健康診査</b><br>15日(木) 受付 13:10～13:30<br>対象はH19.6月生まれの子<br>※新しい歯ブラシを持参してください  |
|           | <b>○3歳児健康診査</b><br>9日(金) 受付 13:10～13:30<br>対象はH17.9月生まれの子   |
| 教室・<br>相談 | 母子保健<br><b>○すこやか子育て相談会</b><br>7日(水) 9:30～11:30<br><b>○ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課)<br>15日(木)・22日(木)・29日(木)<br>9:00～12:00 |
|           | 成人保健<br><b>○糖尿病健康相談</b> 13日(火) 17:00～19:00<br><b>○機能訓練</b> 14日(水) 13:30～15:30   |
|           | その他<br><b>○虫歯予防フッ素塗布</b><br>8日(木)、20日(火) 受付 13:15～13:45<br><1歳6か月児健診で説明を受けられた方>   |



## インフルエンザの流行時季になりました

インフルエンザは、人から人へ感染するので、まず感染経路をたち、一人ひとりが免疫力をつけることが大切です。

### ① 感染経路をたちましよう

- ・ 人ごみを避ける
- ・ 外出時にはマスクをする
- ・ 適度な湿度(50～60%)を保つ
- ・ うがい、手洗いを忘れずに

### ② 免疫力や抵抗力をつけましよう

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ バランスのよい食事をとる
- ・ 適度に運動し、厚着しすぎない



## 滑川市次世代育成支援に関する ニーズ調査ご協力をお願い

子育ての多様化、共働き家庭の一般化などにより子育てやしつけに対する不安を抱くなど、子どもを取り巻く環境が大きく変化していることから、市では平成21年度中に「滑川市次世代育成支援行動計画」の見直しを行うこととしています。

このため、市民の皆さまの子育て支援に関する生活実態やご要望・ご意見などを把握するため、「滑川市次世代育成支援に関するニーズ調査」を実施することとしました。

この調査は、住民基本台帳の中から就学前のお子さんおよび小学校1年生から6年生のお子さんをそれぞれ無作為に800人ずつ抽出し、その保護者の方にご協力をお願いするものです。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

問合せ先 福祉課(内線753)



## 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28日(日) | くるまたにクリニック   | 476-5122     | 上小泉  |
| (歯)       | 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 |
| (歯)       | 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  |
| (歯)       | 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  |
| (歯)       | 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  |
| (歯)       | 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  |
| (歯)       | 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  |
| (歯)       | 中村歯科医院       | 462-0090     | 舟橋村  |
| 11日(日)    | 中村内科医院       | 476-6222     | 中川原  |
| (歯)       | 歯科魚津医院       | 0765-74-0158 | 入善町  |
| 12日(祝)    | 石坂眼科医院       | 475-0387     | 四間町  |
| (歯)       | 小杉歯科医院       | 0765-82-0063 | 朝日町  |
| 18日(日)    | 長治整形外科医院     | 475-7170     | 加島町  |
| (歯)       | 近藤歯科クリニック    | 0765-74-0023 | 入善町  |
| 25日(日)    | 野尻外科医院       | 475-4131     | 上小泉  |
| (歯)       | 阿部歯科医院       | 0765-83-2256 | 朝日町  |
| 2月1日(日)   | 鷹取医院         | 475-0345     | 清水町  |
| (歯)       | 歯科魚津医院       | 0765-82-0468 | 朝日町  |

\*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。



## 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) |          |
| 6日(火)                     | サイコロ作り   |
| 20日(火)                    | 絵本・うたあそび |
| キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)    |          |
| 13日(火)                    | はごいた作り   |
| 27日(火)                    | 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)

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
たんぼぼ(1歳児) 7日(水)・21日(水)  
ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

|        |            |             |     |
|--------|------------|-------------|-----|
| 10日(土) | 将棋教室       | 14:00～16:00 | 小学生 |
|        | 英会話教室      | 14:30～16:00 | 小学生 |
| 17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 |
| 24日(土) | ひょうたん絵付け教室 | 14:00～16:00 | 小学生 |
|        | 手芸教室       | 14:00～16:00 | 小学生 |
| 31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 |

## 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)

