



こんにちは!

たける  
北野 偉琉くん  
(1歳9か月)

〔パパ〕 雅人さん  
〔ママ〕 弘美さん(上小泉)

いつもニコニコたけちゃんです☆  
……ママより

## 食育コーナー 富山を代表する郷土料理

今月は、富山を代表する郷土料理「ブリ大根」をご紹介します。富山湾で秋から冬にかけて捕れるブリは全身に脂が乗り、全国的にも高く評価されています。ブリと大根の組み合わせは味が良く、あら(頭、骨、えら)を使うことで、ブリのおいしさを無駄なく丸ごと味わえます。富山を代表する旬の食材を盛り込んだ料理をぜひご家庭でお楽しみください。

### ブリ大根

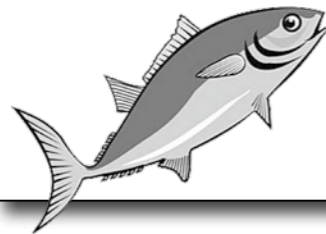
材料(4人分)

ぶりのあら 8切れ  
大根 中1本  
水 カップ6  
酒 カップ1  
みりん カップ1/2  
しょうゆ カップ1/2  
ゆずの皮 少々

(1人分のエネルギー 163kcal)

#### 作り方

- 大根は1~1.5cmに切り、めんとりをしてゆでておく。
- ブリは熱湯の中をくぐらせて、血合いや脂分をとる。
- 1リットルの水で大根を煮て、少し柔らかくなったら調味料とブリを入れて煮る。
- ういてくるアクをこまめに取り除く。
- 煮えたら火を止めて置き、しばらくして再度煮る。(このようにすると味がよくなりみ込み)
- 器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。



市民健康センター 管理栄養士

## 障がい者控除対象者認定書の交付について

障害者手帳の交付を受けていなくても、要介護認定を受けている方などで、次の要件に該当される方は税法上の障がい者控除の対象となる場合があります。

- ねたきりの方(6ヶ月以上)
- 障がい者に準じる方(年齢が65歳以上の方)  
※最高5年までさかのぼって税金の還付を受けることができる場合があります。

問合せ先 高齢介護課高齢福祉担当(内線762)

## おむつ等購入費の助成

在宅の重度寝たきり高齢者の方などを対象に、おむつ等購入費用の一部を助成しています。

対象者 在宅介護を受けている方で、次の要件に該当する方

- ◆65歳以上の要介護度4または5の方
- ◆身体障がいの程度が1級または2級の方

助成額 年額48,000円を限度とする購入費の9割の額(市民税非課税世帯は年額72,000円を限度とする)

申請に必要なもの

- 購入品と購入年月日の記載のある領収書
- 振込みを希望される金融機関の通帳
- 介護保険被保険者証または身体障害者手帳

提出期限 3月10日(火)まで

問合せ先 高齢介護課高齢福祉担当(内線762)



## 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	<b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 26日(休) 受付 13:10~13:30 対象はH20.10月生まれの子	※新しい歯ブラシを持参してください
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 19日(休) 受付 13:10~13:30 対象はH19.7月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 13日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH17.10月生まれの子	
教 室 ・ 相 談	母子保健 <b>○パパ・ママ教室</b> 21日(土) 9:30~12:00 <詳しくは8ページを>	
	<b>○たんぽぽ教室(言語・発達相談)</b> <事前に案内のあった幼児> 25日(水) 13:30~15:30	
	<b>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課)</b> 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 9:00~12:00	
そ の 他	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 2日(月) 9:00~12:00 <b>○機能訓練</b> 3日(火) 13:30~15:30 <b>○健診結果相談(要予約)</b> 8日(日) 13:30~15:30	
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 5日(木)、17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)	
3日(火)	ふれあい遊び
17日(火)	おひなさま作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
10日(火)	おひなさま作り
24日(火)	集団遊び

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21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16日(月)までに、市民健康センター  
(☎475-8011)へ

## 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18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13日(金)まで

申込み・問合せ先

市民健康センター(☎475-8011)



## 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)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00  
たんぽぽ(1歳児) 4日(水)・18日(水)  
ひまわり(2歳児) 25日(水)

7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
14日(土)	連たこあげ大会	9:30~11:30	小学生・親子
	一輪車教室	10:00~11:30	小学生
21日(土)	手芸教室	14:00~16:00	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
28日(土)	囲碁教室	10:00~12:00	小学生
	春のふれあいお茶会	13:30~15:30	小学生・一般

※28日(土)の「春のふれあいお茶会」の会場は、延槻亭(はいつきてい)です。

## 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1日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
8日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
11日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀 江
	塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
15日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
22日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
3月1日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
8日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	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。