



こんにちは!

紙屋 沙菜 ちゃん
(1歳8か月)

〔パパ〕和寿 さん
〔ママ〕瑞穂 さん(北野)
いつもニコニコさなちゃん。
これからいつも笑顔で元気よく!
……ママより

食育コーナー

伝統料理

旬の地場産食材が豊かな秋。旬の野菜には、身体の調子を整えるのに必要なビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていますが、最近では、野菜の摂取量が減少傾向にあります。1日に必要な野菜の摂取量は350gですが、富山県民の野菜の摂取量の平均値は266.5gと約3割も不足しています。

今月は、富山で古くから浄土真宗の伝統料理「報恩講料理」として受け継がれている野菜たっぷりの「いとこ煮」を紹介します。



いとこ煮

材料(4人分)

アズキ 80g
厚揚げ 80g
ゴボウ 120g
ダイコン 200g
サツマイモ 80g
ニンジン 100g
だし汁 カップ3
しょうゆ 大さじ1~2
(お好みにより、味噌で味付けをしてもよい)

作り方

- 昆布のだし汁をつくる。アズキは硬めにゆでておく。
- ダイコン、厚揚げは1.5cm~2cm角のサイコロに、ニンジンは半月かちょう切りにする。
- ゴボウは1cmの輪きりにしてあくを抜き、サツマイモはやや厚めに皮をむき1口大に切る。
- だし汁にダイコン、ゴボウを煮立て、サツマイモ、ニンジン、厚揚げを入れ、アズキを煮汁とともに加える。

(1人分 156kcal)

市民健康センター管理栄養士

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)	手遊び・歌遊び
20日(火)	絵本・ふれあい遊び
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	ごっこ遊び
27日(火)	体操・絵本

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)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

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

3日(土)	工作教室	10:00~11:30	小学生
	将棋教室	14:00~16:00	小中学生
	英会話教室	14:30~16:00	小学生
8日(水)	ポップコーンを作ろう	15:30~16:00	小学生
10日(金)	ふれあいお茶会	14:00~16:00	小学生 一般
17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
24日(土)	ドッチビー教室	14:00~15:00	小学生

なめりかわ市民健康フォーラム

「ここまで来た脳卒中~予防と治療~」

とき 10月17日(土) 13:45~15:45

健康コーナー 12:15~13:45

ところ 西地区コミュニティホール

参加費 無料

定員 300人

講演 I 「あなたの血圧は大丈夫?」
富山通信病院 病院長 高田 正信さん
II 「脳卒中はゴメンだ!」
富山大学付属病院 病院長 遠藤 俊郎さん
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)



「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、調理実習と試食を楽しみませんか?

とき 11月7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 市内の小中学生とその保護者
※小学4年生以上は子どもだけで参加可
先着15人
定員 15人
内容 食に関するおはなし
調理実習(富山白ねぎのクリーム煮・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 10月30日(金)まで
申込み・問合せ先
市民健康センター(☎475-8011)

10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 22日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH21.6月生まれの子</p> <p>○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 15日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH20.3月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH18.6月生まれの子</p>	
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 21日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 28日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 9:00~12:00</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00~12:00</p> <p>○健診結果相談 20日(水) 13:30~15:30</p>	
教室・相談	<p>○虫歯予防フッ素塗布 ※新しい歯ブラシを持参してください 1日(木)、13日(水) 受付 13:15~13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方></p> <p>○ポリオ予防接種 8日(木)、16日(金) 受付 13:30~14:10 <詳しくは広報9月号を></p>	その他

PET/CT検査の割引券の再配布

がんの早期発見や精度の高い検査が期待されるPET/CT画像診断検査の割引券を再配布します。

対象者 40歳以上の滑川市民の方で、とやまPET画像診断センターでPET/CT検査を希望される方
割引内容 検査料金89,500円から10,000円割引
申込方法(申込順で先着8人)
①市民健康センターへ確認のうえ、②とやまPET画像診断センター(富山市蜷川☎411-5200)へ検査の予約をしてください。③その後、市民健康センターに割引券を取りに来てください。
申込み・問合せ先
市民健康センター(☎475-8011)

子育て応援特別手当について

~DV被害者の方は事前申請を!~

子育て応援特別手当(平成21年度分)は、生年月日が平成15年4月2日から平成18年4月1日までの子どもがいる世帯の住民基本台帳・外国人登録原票上の世帯主に対し、対象となる子ども一人当たり3万6千円を支給します。



申請の受付開始などは該当者へ別にご案内しますので、今しばらくお待ちください。

また、いろいろなご事情で住民登録ができないDV被害者の方は事前申請を受け付けています。申請期間は、10月1日(木)から30日(金)までです。現在お住まいの市区町村へ「事前申請書」を提出してください。申請書は、市役所福祉課のほか、配偶者暴力相談支援センター、婦人相談所、厚生労働省ホームページなどで入手できます。

※申請において不明な点があった場合、市から問合せを行うことがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作や手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。もし、不審な電話がかかってきた場合は、すぐに市役所または警察へご連絡ください。

問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線753・754)

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
10月4日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	辻歯科医院	476-6811	中川原
11日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	網谷歯科医院	475-8400	高月町
12日(月)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	公園通り歯科	475-8881	常盤町
18日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
25日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	水橋歯科医院	475-0577	田中町
11月1日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
3日(火)	吉見病院	475-0861	清水町
	荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
8日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	やご歯科医院	475-6910	清水町

*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。