



こんにちは!

さあや
森 聖絢 ちゃん
(1歳8か月)

[パパ] 勇輝 さん
[ママ] 牧子 さん (下海沢)
みんなのアイドル
さあやちゃんです☆
……ママより

食育コーナー 学校給食滑川の日

滑川市では、11月6日(金)を今年度の「学校給食滑川の日」として、富山県産や滑川産の食材を積極的に使用した給食を実施します。給食を通して、市内で作られた農産物を身近に感じて興味をもち、地域の豊かな自然の恵みに触れ、地域で生産や流通、販売などに携わっている方への理解を深めます。

当日の献立の中から「さといもの中華煮」を紹介します。

さといもの中華煮

材料(4人分)

豚肉 120g
ニンジン 100g
こんにゃく 120g
サトイモ 300g
ダイコン 250g
サヤインゲン 30g
炒め油 5g
ニンニク 少々
ショウガ 少々
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ2
中華スープの素 小さじ2
ごま油 小さじ½
(1人分 156kcal)

作り方

- ① 豚肉は角切り(お好みによりスライス)にする。
- ② ニンジン、こんにゃく、サトイモ、ダイコンは乱切りにする。
- ③ こんにゃくとダイコンは、下茹でする。
- ④ サヤインゲンは斜め切りにして、さっと茹でる。
- ⑤ ニンニクとショウガは、みじん切りにする。
- ⑥ 油を熱し、ニンニクとショウガを炒め、豚肉を入れて炒める。
- ⑦ ニンジン、こんにゃく、サトイモ、ダイコンを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑧ 材料がやわらかくなったら、調味して煮込む。
- ⑨ サヤインゲンを入れ、さっと煮てからごま油を入れて仕上げる。

学校給食共同調理場栄養教諭

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線223)

新型インフルエンザワクチンの接種を

◆優先接種対象者

- ① 妊婦および基礎疾患を有する方
- ② 1歳～小学校3年生
- ③ 1歳未満の小児の保護者および優先接種対象者のうち身体上の理由により予防接種が受けられない方の保護者
- ④ 小学校4年生～中学生、高校生に相当する年齢の方および65歳以上の高齢者

・接種の時期や場所など、詳しくは今月号に折り込みのチラシをご覧ください。
・かかりつけ医や下記の相談窓口でもお問い合わせいただくことができます。

<インフルエンザ相談窓口>

- ・中部厚生センター (☎472-1234)
- ・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)



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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.7月生まれの子	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	○1歳6か月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH20.4月生まれの子	
	○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.7月生まれの子	
教 室 ・ 相 談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 4日(水) 9:30～11:30	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 11日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ジャングルジム(親子の遊び教室) 18日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○パパ・ママ教室 21日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを>	
そ の 他	成人保健 ○糖尿病健康相談 2日(月) 9:00～12:00	
	○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 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)	
17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)	
10日(火)	運動遊び
24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13日(金) 10:30～11:00
内 容 「朝食メニューや食事の量について」
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10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) 4日(水)・18日(水)
ひまわり(2歳児) 11日(水)・25日(水)

1日(日)	ぱべっとくらぶ	14:00～15:30	小中学生
7日(日)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小中学生
9日(月)	英会話教室	14:30～16:00	小学生
	どんどん焼きを作ろう	14:30～15:30	小学生
14日(土)	オセロ大会	9:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21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
28日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
	女子ビーチドッジボール大会	9:00～12:00	小学生
男子ソフトドッジボール大会			
29日(日)	ぱべっとクラブ	14:00～15:30	小中学生

パパ・ママ教室のお知らせ

- と き 11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22年1月～3月に出産予定の初めて
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16日(月)までに市民健康センター
(☎475-8011)へ



育児 健康 福祉

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15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)



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
15日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
22日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	小森歯科医院	472-0032	上市町
23日(月)	加積クリニック	476-0558	堀 江
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
29日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
12月6日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	川口歯科医院	464-1166	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。