



食育コーナー

富山県産米

富山県では、豊かな水と水田を活かして稲作を中心とした農業が営まれています。県を代表する「コシヒカリ」の品質・食味は、全国でもトップクラスの高い評価を得ています。しかし、近年、この米の消費量が減少し、小麦を原料にした食材が多く摂取され、脂肪の摂取が増加するなど栄養バランスの崩れが問題となっています。

おいしい米、新鮮な魚介、野菜など旬の地場産食材を利用した栄養バランスの良い「富山型食生活」を目指し、日々の食生活に取り入れましょう。

米粉クレープ

材料(6人分)
 上新粉(米粉) 110g
 片栗粉 20g
 卵 2個
 砂糖 30g
 牛乳 1カップ
 サラダ油 適量
 バナナ 1本
 キウイ 1個
 ジャム 20g
 (1人分 186kcal)

作り方

- 卵を割りほぐし、砂糖を混ぜる。
- 米粉と片栗粉を①に混ぜ合わせ、牛乳を2回ぐらいに分けて入れる。
- バナナは皮をむいて斜めに切り、キウイは皮をむいて輪切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、1/6の生地を丸く薄く広げて焼く。裏面も焼く。(6枚)
- ④の粗熱を取ってジャムを塗り、スライスしたバナナやキウイをのせて扇型に巻く。
※果物の代わりにレタスやハム、チーズなどをのせて巻けばバランスの良い軽食になります。

滑川市食生活改善推進協議会

こんにちは!

りおん
作久 凜音 ちゃん
 (1歳7か月)

[パパ] 一志 さん
 [ママ] 香奈 さん(北野)

甘えん坊の凜音です☆
 ……ママより

掲載をご希望の方は
 企画情報課広報担当まで(内線223)

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18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22年1月～3月 出産後の方…お子さんが平成21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「ふれあって遊ぼう」 ・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(おっぱい個人相談を希望の方)、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。

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(木) 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)

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 17日(休) 受付13:10～13:30 対象はH21.8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 10日(休) 受付13:10～13:30 対象はH20.5月生まれの子	
	○3歳児健康診査 4日(金) 受付13:10～13:30 対象はH18.8月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 16日(休) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ママと赤ちゃんのふれ愛会 18日(金) 13:30～15:30 <詳しくは左欄を>	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 22日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 3日(木)・10日(木)・17日(木) 9:00～12:00	
その他	成人保健 ○糖尿病健康相談 7日(月) 17:00～19:00 ○機能訓練 8日(火) 13:30～15:30	
	○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 3日(木)、15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)	
1日(火)	体操・手遊び
15日(火)	パズル作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	パネルシアター
22日(火)	絵本・リズム遊び

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)

ベビーマッサージ

とき 12月9日(火) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

定員 20組程度(1歳未満)

講師 島倉昌代さん

申込期限 12月7日(月)まで



児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
 たんぼほ(1歳児) 2日(火)・16日(火)
 ひまわり(2歳児) 9日(火)

5日(出)	工作教室	10:00～11:30	小学生
5日(出)	将棋教室	14:00～16:00	小中学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
6日(出)	ぱべっとクラブ	14:00～15:30	小中学生
12日(出)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
19日(出)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
25日(金)	クリスマスおはなし会	13:30～14:00	幼児 小学生
26日(出)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
27日(出)	ぱべっとクラブ	14:00～15:30	小中学生
28日(月)	大そうじをしよう!	13:00～	小中学生

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、今月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)

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6日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎川口歯科医院	464-1166	立山町
13日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎坂下歯科医院	463-1066	立山町
20日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎マキノ歯科医院	463-0269	立山町
23日(火)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	☎山本歯科医院	472-0117	上市町
27日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎歯科Myクリニック	463-6480	立山町
30日(火)	打田内科	476-0050	辰野
	☎幾島歯科医院	463-1900	立山町
31日(木)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎佐伯歯科医院	472-0330	上市町
1月1日(金)	中村内科医院	476-6222	中川原
	☎岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
2日(土)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎荒井歯科医院	473-3110	上市町
3日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	☎前川歯科クリニック	462-8118	立山町
10日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎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。