



こんにちは!

かつき
大橋 翔月 ちゃん
(0歳9カ月)

[パパ] 徹 さん
[ママ] 智佳 さん (中川原)
お兄ちゃんと仲良く、
元気に育ってください!!
……/パパ・ママより

食育コーナー なめりかわ食育推進月間

今月は「なめりかわ食育推進月間」です。学校給食では滑川産の野菜や果物、富山湾で捕れた魚介類を積極的に使用した献立を実施します。給食を通して子どもたちは地域の豊かな自然の恵みに触れ、地域で生産や流通、販売などの仕事に携わっている人々への感謝の心をはぐくむことを狙いとしています。

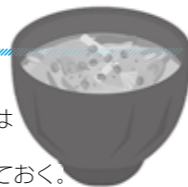
みそけんちん汁

材料 (4人分)

- ・サトイモ 100 g
- ・ダイコン 120 g
- ・こんにやく 60 g
- ・ゴボウ 60 g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・ニンジン 50 g
- ・しめじ 40 g
- ・みそ 大さじ3
- ・ネギ 60 g
- ・煮干し 5~6匹

作り方

- ① サトイモ、ダイコン、ニンジンはいちよう切りにする。
- ② こんにやくは薄切りにして茹でておく。
- ③ ゴボウとネギは小口切りにする。
- ④ 豆腐は角切りにする。
- ⑤ しめじは小房に分ける。
- ⑥ 煮干しでだしをとる、材料を入れて煮る。
- ⑦ 材料が柔らかくなったら、みそを入れて最後にネギを入れて仕上げます。



◆ほとんどの材料が滑川産で作ることができます。
豚汁に肉を入れないとみそけんちん汁になります。

(1人分 98kcal)

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)

集団健康診査のお知らせ

と き	と ころ	項目・受付時間						
		特定健康診査 後期高齢者の 健康診査	がん検診					
11月7日(日)	市民健康センター	8:00~10:30	大腸	肺・結核	胃 (17分)	子宮 (15分)	乳房 (15分)	骨密度
11月27日(土)	西地区公民館	8:00~9:00	大腸	肺・結核	胃 (17分)	子宮 (15分)	乳房 (15分)	骨密度

*11月7日の特定健康診査(従来の基本健康診査)は、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。
受診者負担金(負担金は健診会場受付にてお支払いください)

項目	負担金	
	70歳未満	70歳以上
特定健康診査・後期高齢者の健康診査	無料(40歳未満500円)	
がん検診	肺・結核	無料(喀痰検査200円)
	大腸	2000円
	胃	5000円
	子宮	5000円
	乳房 (40~49歳の方は2方向で撮影)	5000円
骨密度	2000円	

受診方法
◆特定健康診査・後期高齢者の健康診査
*朝食は抜いて空腹でご受診ください。
*必ず受診券と保険証をお持ちください。
◆がん検診
*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターへ容器を取りに来てください。
*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。(ただし現在、降圧剤を内服中の方は、検査1時間前までに少量の水で内服してください。)
*受診券やクーポン券をお持ちの方は、ご持参ください。
※要予約(市民健康センターまで電話でご予約ください)
健康診査について分からない点は、市民健康センターまでお気軽にご相談ください。
問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

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	教室・相談	その他
<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 25日(休) 受付 13:10~13:30 対象はH22.7月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 18日(休) 受付 13:10~13:30 対象はH21.4月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH19.7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) 22日(月) 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) 17日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○すこやか子育て相談会 10日(水) 9:30~11:30</p> <p>○パパ・ママ教室 20日(土) 9:30~12:00 <詳しくは8ページ></p>	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(要予約) 1日(月) 9:00~12:00</p> <p>○機能訓練 30日(水) 13:30~15:30</p> <p>○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16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>※日常使用している歯ブラシを持参してください ※新しい歯ブラシを持参してください</p>

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565
月~金曜日 子育て中の親子は誰でも利用できます。
第1・3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児の親子が利用できます。

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カ月ごろまでのお子さん)	
2日(火)	絵本・うたあそび
16日(火)	ベビーマッサージ
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	体育あそび(総合体育センター)
23日(祝)	お休み(勤労感謝の日のため)

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)

育児講座 体育あそび

- と き 11月9日(火) 10:15~11:00
- と ころ 総合体育センター(武道館)
- 対 象 1歳6カ月~3歳児親子 ※申し込みが必要です
- 参加費 無料

育児講座 ベビーマッサージ

- と き 11月16日(火) 10:15~11:00
- と ころ 子育て支援センター
- 対 象 0歳児親子 20組程度 ※申し込みが必要です
- 参加費 無料

<次回は平成23年1月24日(月)予定>

パパ・ママ教室のお知らせ

- と き 11月20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23年1~2月に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15日(月)までに市民健康センター ☎475-8011へ

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

日	内容	時間	対象
親子サークル	10:30~12:00		
たんぼぼ(1歳児)	10日(水)・17日(水)		
ひまわり(2歳児)	10日(水)・24日(水)		
6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
10日(水)	どんどん焼きを作ろう!	13:30~15:00	小学生
13日(土)	ぱべつとくらぶ(発表会)	13:30~15:30	小・中学生一般
	茶道教室(秋のふれあいお茶会)	13:30~15:30	小・中学生一般
20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
27日(土)	遊び塾	10:30~11:30	小学生
28日(日)	ドッジボール大会	9:00~11:30	小学生
	ぱべつとくらぶ	14:00~15:30	小・中学生

休日当番医

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
11月3日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
7日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
14日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
21日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
23日(祝)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
28日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
12月5日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	阿部歯科医院	0765-83-2256	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。