



## こんにちは!

りきと  
**中田 理斗 ちゃん**  
(1歳8カ月)

[パパ] 義和 さん  
[ママ] 美帆 さん(野町)  
これからもお兄ちゃんたちと  
仲良く遊んでね。  
……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)

## 食育コーナー 寒い時期におすすめの食材 ～カボチャ～

まだまだ寒い日が続きますね。今月は寒い時期におすすめの体が温まるミルク煮をご紹介します。牛乳の量を多めにし、ニンジン、タマネギ、肉類を加え、シチューにしてもいいですね。カボチャには、カロテン、ビタミンA、カリウム、食物繊維が豊富に含まれ、体にとっても良い食材です。体の中から温かくして寒いこの時期を元気に乗り切りましょう。

### かぼちゃのミルク煮

#### 材料 (5人分)

- ・カボチャ 300g
- ・牛乳 1カップ
- ・マーガリン 小さじ2
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ2

#### 作り方

- ① カボチャを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に材料を全部入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ 塩を少々ふって仕上げる。

※焦げないように注意する。  
ゆで小豆などを添えてもおいしいです。

(1人分 94kcal)



滑川市食生活改善推進協議会

## 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)	
1日(火)	応急手当講習 (育児講座)
15日(火)	おひな様作り・身体測定
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	おひな様作り・身体測定
22日(火)	体を温める食事 (食育教室)

**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)

### 食育教室 体を温める食事

とき 2月22日(火) 10:15～11:00 **無料**  
ところ 子育て支援センター  
対象 1歳6カ月～3歳児親子20組 ※要申込

### 育児講座 おわかれ会リズムあそび

とき 3月5日(土) 10:00～11:00 **無料**  
ところ 農村環境改善センター  
対象 未就園児親子50組 ※要申込

## 子ども手当のお知らせ

今月は子ども手当(平成22年10月～平成23年1月分)の支給月です。振込通知の送付はありませんので、入金については通帳を記帳してお確かめください。  
振込予定日 2月15日(火)  
問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線754)



## 寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について(有料)

実施予定日 3月10日(木)・11日(金)  
対象者  
・介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方  
・身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方  
申込期間 2月21日(月)～3月7日(月)  
問合せ先 滑川市社会福祉協議会  
(☎475-7000)

## 第2回地域精神保健福祉推進協議会研修会

～つながろう、心と心～ **公開講座**  
とき 2月16日(水) 14:00～15:30  
ところ 舟橋会館(舟橋村海老江)  
内容 講演 「地域ぐるみで心の健康を守るには」  
～うつ病の予防と対処法～  
講師 うつ心理相談センター  
所長 村田 晃さん(心理学博士)  
申込期限 2月9日(水)まで  
申込み・問合せ先 富山県中部厚生センター  
(☎472-1234・FAX 473-0667)

## おひなさまがん検診のお知らせ

今年度、女性特有のがん検診無料クーポン券対象の方は、無料で対象のがん検診が受診できます。クーポン券対象の方は、3月まで受診できますので、まだ受診されていない方は、医療機関か集団検診のいずれかでぜひ受診されることをお勧めします。

とき	ところ	受付時間	
		子宮(頸部)	乳房(マンモグラフィ)
3月4日(金)	市民健康センター	①13:00～14:00 ②17:30～18:30	

\*①・②のどちらか都合のよい時間帯を選んで予約してください。

検診項目	クーポン対象者
子宮(頸部)	<到達年齢20・25・30・35・40歳> 無料
乳房(マンモグラフィ)	<到達年齢40・45・50・55・60歳> 無料

**申込方法**  
\*定員になり次第締め切りますので、市民健康センターへお早めにお申し込みください。  
\*検診を受けられる際は、必ずクーポン券をお持ちください。  
\*クーポン券対象の方には、今年度初めにクーポン券を発送しましたが、紛失された方は市民健康センターで発行しますので、ご連絡ください。  
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、事前に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)



## 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	母子保健	教室・相談	成人保健	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 24日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.10月生まれの子</li> <li>○1歳6カ月児健康診査 17日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH21.7月生まれの子</li> <li>○3歳児健康診査 4日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH19.10月生まれの子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 23日(火) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</li> <li>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 16日(火) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○糖尿病健康相談 7日(月) 9:00～12:00</li> <li>○機能訓練 8日(火) 13:30～15:30</li> <li>○いきいき糖尿病予防教室 10日(木) 13:00～15:30 &lt;詳しくは1月号を&gt;</li> <li>○健診結果相談日(要予約) 14日(月) 13:30～15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15日(火) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6カ月児健診で説明を受けられた方&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※日常使用している歯ブラシを持参してください</li> <li>※新しい歯ブラシを持参してください</li> </ul>



**児童館行事** ☎475-3706  
親子サークル 10:30～12:00  
たんぽぽ(1歳児) 9日(火)・16日(火)  
ひまわり(2歳児) 9日(火)・23日(火)

日	教室	時間	対象
5日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
12日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
19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
26日(土)	あそび塾	10:30～11:30	小学生
	春のふれあいお茶会	13:30～15:30	小学生一般
27日(日)	伝承遊び 凧揚げ大会	9:30～11:30	小学生
	おはなし会	13:15～13:45	幼児小学生

## 休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
2月6日(日)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
11日(祝)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
13日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
20日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
27日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
3月6日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市

\*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。