



こんにちは!

みくる
土屋 未来 ちゃん
(1歳6カ月)

[パパ] 徳保 さん
[ママ] 祐美 さん (下海沢)

すくすく元気に大きくなーれ。
……パパ・ママより

食育コーナー 旬の食材“サンマ”

食欲の秋、食べ物のおいしい季節となりました。店頭には、今が旬の海の幸、サンマが鮮やかな銀色の姿で並んでいます。北海道産や大津波を受けた三陸沖のサンマは脂が乗って最もおいしいといわれ、魚油には動脈硬化を予防してくれる不飽和脂肪酸が含まれており、生活習慣病予防にもおすすめです。塩焼きもおいしいのですが、三枚おろしにしてかば焼き風にと、お子さんからお年寄りまで骨を気にせずに食べられます。

さんまのかば焼き風

材料 (4人分)	
サンマ	2尾
たれ	
(しょうゆ、酒、みりん 各大さじ1)	
しめじ	100g
生しいたけ	80g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
大根	200g
すだち	2個
小麦粉	少々
油	大さじ1

(1人分 296kcal)

作り方

- ①サンマは三枚におろして、長さを半分に切り、小麦粉を薄く付ける。
- ②たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンで油小さじ1を熱し、千切りにしたしめじと生しいたけを中火でしっかり炒め、しょうゆをからめて取り出す。
- ④③の空いたフライパンに油大さじ1を加え、サンマの皮目を下にして並べ入れ、中火で両面を香ばしく焼き、中まで火を通す。②をサンマに回しかけて煮からめる。
- ⑤器にサンマを盛り、大根おろしに④を混ぜ、すだちとともに添える。

滑川市栄養改善推進連絡会

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで (内線223)

就学時健康診断のお知らせ

平成24年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。

時間 13:30～ (受付 13:00～13:25)

寺家	10月19日(水)	東加積	10月25日(火)
田中	10月12日(水)	南部	10月28日(金)
東部	10月26日(水)	西部	10月21日(金)
北加積	10月18日(火)		

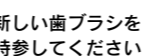
- 保護者付き添いの上、必ず受診してください。
- 内履き (園児はズック、保護者はスリッパ) を持参してください。

問合せ先 学務課 (内線253)

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	〇4カ月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23. 6月生まれの子 〇1歳6カ月児健康診査 ※日常使用している歯ブラシを持参してください 20日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH22. 3月生まれの子 〇3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20. 6月生まれの子
	母子保健 〇ジャングルジム (親子の遊び教室) 19日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> 〇ほたるっこ広場 (言語・発達相談) 13日(木) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
教室・相談	成人保健 〇糖尿病健康相談 3日(月) 9:00～12:00
	そのほか 〇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 6日(木)、18日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方> 〇ポリオ予防接種 4日(火)、12日(水)、17日(月) 受付 13:30～14:10 <詳しくは9月号を>



なめりかわ市民健康フォーラム

「認知症の正しい理解と家族が明るく生きるために！」

とき	10月1日(土) 14:00～16:00 (健康相談コーナー 12:20～13:50)
ところ	西地区コミュニティホール
定員	300人 無料
一般講演	
●演題	「認知症になっても自分らしく生きたい! ～認知症介護の取り組み～」
●講師	生活支援ハウス ほたるの里 施設長 松原 良子さん
特別講演	
●演題	「アルツハイマー病の新しい治療と予防」
●講師	富山大学大学院 医学薬学研究部 神経精神医学教授 鈴木 道雄さん
問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル	10:30～12:00	小学生
たんぼぼ (1歳児)	5日(水)・19日(水)	小学生
ひまわり (2歳児)	5日(水)・19日(水)	小学生
1日(土)	工作教室 10:00～11:30	小学生
	英会話教室 14:30～16:00	小学生
8日(土)	将棋教室 14:00～16:00	小学生
	茶道教室 14:00～16:00	小学生
15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
22日(土)	あそび塾 10:00～11:30	小学生
	おはなし会 14:00～14:30	小学生
29日(土)	パーラーピースで遊ぼう 10:00～11:30	小学生

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)

4日(水)	手あそび・うたあそび
18日(水)	ふれあいあそび
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
11日(水)	おはなしタペストリー
25日(水)	食育教室 かみかみ食

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 **かみかみ食** **無料**

とき 10月25日(水) 10:15～12:00

ところ 子育て支援センター

対象 1歳6カ月～3歳児親子 ※要申し込み

次回は平成24年1月10日(水)に予定しています。

幼児ことばの教室 (相談)

幼児のことばの発達や気になる発音についての相談や指導を行っています。

ことばのことで悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じます。

とき 10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) いずれも9:00～12:00

ところ 青志会館 ※要申し込み

問合せ先 福祉介護課 社会福祉担当 (内線768)

第14回新川糖尿病フォーラム

とき 11月5日(土) 13:30～16:00

ところ 新川文化ホール

内容 寸劇、血糖値測定 (希望者)、特別講演「糖尿病の父との看病日記～笑いとコミュニケーション～」

北日本放送ラジオパーソナリティ 鍋田 恭子さん

参加費 無料 (医療関係者は500円)

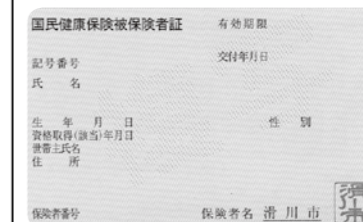
問合せ先 黒部市民病院 (☎0765-54-2211)



国民健康保険証が10月からカードになりました

国民健康保険証が10月から、1人1枚のカードになりました。新しい保険証は、9月下旬に各家庭へ郵送しています。

今までの保険証は、10月1日(土)から使えなくなっていますので、ご自分で確実に破棄されるようお願いいたします。また、記載内容に不明な点がありましたら、届け出てください。



新しい国民健康保険証

問合せ先 市民課医療保険担当 (内線383・384)

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2日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
9日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	荒井歯科医院	473-3110	上市町
10日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	歯科Myクリニック	463-6480	立山町
16日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	幾島歯科医院	463-1900	立山町
23日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	山本歯科医院	472-0117	上市町
30日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
11月3日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	坂下歯科医院	463-1066	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。