



## こんにちは!

あやの  
深井 綾乃 ちゃん  
(1歳7カ月)

[パパ] 克志 さん

[ママ] 恵子 さん (坪川)

元気で優しい子に育つてね。

……パパ・ママより

## 食育コーナー 旬の食材を使ったおやつ

～ 11月9日(水)「学校給食滑川の日」の献立より～

季節の食材を使って、体に優しいおやつを作りましょう。甘さを控えめにすれば、おかずの一品にもなりますよ。

### サツマイモとリンゴの重ね煮

材料(4人分)

- サツマイモ 1本
- リンゴ ¼個
- りんごジュース 60ml
- 砂糖 小さじ1～3
- バター 適量

※レーズンを入れてもよいです。

(1人分 約110kcal)

### 作り方

- ①サツマイモはきれいに洗い、皮付きのまま輪切りにする。
  - ②リンゴはきれいに洗い、皮付きのまま4等分し、薄くスライスする。
  - ③鍋にサツマイモを並べ、その上にリンゴを乗せて、Aを入れる。
  - ④落としぶたをして火にかけ、沸騰後は弱火でことこと汁がなくなるまで煮る。
- ※どちらも皮ごと煮ることで、煮崩れを防ぎ、また、食物繊維を多く取ることができます。  
※弁当に入れたり、ヨーグルトと一緒に食べたりしても、おいしいです。



学校給食共同調理場 栄養教諭

掲載をご希望の方は  
企画政策課広報担当まで(内線223)

## パパ・ママ教室のお知らせ

とき 11月19日(土) 9:30～12:00

ところ 市民健康センター

内容 ●「パパ・ママ一緒に子育て」(講義)  
●「赤ちゃんの接し方・沐浴(もくよく)のしかた」(実技) など

対象 平成24年1月～3月に出産予定日の初めてパパとママになられる方15組程度(定員になり次第締め切ります)

持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具

申込期限 11月14日(月)まで

申込み・問合せ先

市民健康センター(☎475-8011)

無料

## 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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 24日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH23.7月生まれの子
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> 17日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.4月生まれの子 <small>※日常使用している歯ブラシを持参してください</small>
	<b>○3歳児健康診査</b> 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20.7月生まれの子
教 室 ・ 相 談	母子保健 <b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 14日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
	<b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 22日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
	<b>○すこやか子育て相談会</b> 2日(水) 9:30～11:30
	<b>○パパ・ママ教室</b> 19日(土) 9:30～12:00 <詳しくは左欄を>
そ の ほ か	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 7日(月) 9:00～12:00 <b>○機能訓練</b> 30日(水) 13:30～15:30
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 10日(木)、15日(火) 受付 13:15～13:45 <small>※新しい歯ブラシを持参してください</small> <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>

## 12月1日は「世界エイズデー」です

近年、HIV(エイズウイルス)に感染していたことに気付かずに、エイズを発症してしまうケースが増えています。エイズの正しい知識を身に付け、感染を防ぐとともに、早期発見・治療のために検査を受けましょう。

中部厚生センターでは、通常の検査体制に加え、「夜間、休日の迅速検査」を行います。検査は匿名、原則無料で受けられます。

### 迅速検査

とき ①12月4日(日) 9:00～12:00

②12月5日(月) 17:00～19:00

※約1時間後に結果が分かります。

(まれに1週間後となる場合があります。)

ところ 県中部厚生センター(上市町横法音寺40)

予約受付期限 ①12月2日(金) 17:00まで

②12月5日(月) 正午まで

問合せ先 県中部厚生センター(☎472-0637)

要予約

## 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) 育児講座 応急手当講習

15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)

8日(火) うんどうあそび

22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)

育児講座 **ベビーマッサージ** 無料

とき 11月15日(火) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター 持ち物 パスタオル

対象 0歳児親子20組程度 ※要申し込み

次回は平成24年2月20日(月)に予定しています。

育児講座 **クリスマス会リズムあそび**

とき 12月3日(土) 10:00～11:30

ところ 農村環境改善センター

対象 未就園児親子50組程度 ※要申し込み

## 家族相談会

お子さん(ひきこもりなど)を支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。秘密は守りますので、安心してご相談ください。

とき 11月18日(金) 14:00～16:00

ところ 県中部厚生センター

助言者 臨床心理士

問合せ先 県中部厚生センター 地域保健班

(☎472-0637)

## 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 11月10日(休)、17日(休)、24日(木)

いずれも9:00～12:00 ※要申し込み

ところ 青志会館

問合せ先 福祉介護課 社会福祉担当(内線768)

## 地域リハビリテーションフォーラム

リハビリテーションを必要とする方々とリハビリテーションに携わる関係者が一堂に会し、講演とシンポジウムを通して、交流を図ります。

とき 12月3日(土) 10:00～15:00

ところ サンシップとやま1階 福祉ホール

問合せ先 富山県身体障害者更生相談所

(☎438-5560)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 合同 9日(水)・16日(水)

ひまわり(2歳児)

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 (秋のふれあいお茶会)	13:30～15:30	小・中学生 一般
	おはなし会	14:00～14:30	小学生 幼児
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
27日(日)	ドッジボール大会	9:00～11:30	小学生

## 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
6日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	川口歯科医院	464-1166	立山町
13日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
20日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
23日(祝)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	小森歯科医院	472-0032	上市町
27日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
12月4日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	佐伯歯科医院	472-0330	上市町

\*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。