



こんにちは!

にこ
田中 仁子 ちゃん
(1歳8カ月)
〔パパ〕 隆 さん
〔ママ〕 加奈子 さん (上小泉)
お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好き♡
たくさん遊んでね。
……パパ・ママより

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで (内線223)

食育コーナー 冬至について

冬至は1年の中で最も昼の時間が短くなる日です。今年の冬至は12月22日です。無病息災を願い、カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習が伝えられています。

カボチャを食べると、風邪予防に良いと伝えられていますが、昔は冬に野菜が手に入りにくかったため、日持ちがしてビタミンが多いカボチャが重宝されていたと考えられます。カボチャは、粘膜を強くするビタミンAや抵抗力を増すビタミンCが豊富に含まれています。今月は、カボチャを使ったそばろ煮をご紹介します。ぜひお試しください。

かぼちゃのそばろ煮

材料 (4人分)		作り方
カボチャ	240g	<ol style="list-style-type: none"> カボチャはところどころ皮をむき、3~4cm くらいの大きさに切って煮る。 ニンジン、玉ネギをみじん切りにする。 鍋に油をひき、ニンジン、玉ネギ、鶏ひき肉をいため、油になじんだら、カボチャを加えていため合わせる。 だし汁を注ぎ、煮立ったらあくをすくう。 Aを加えて中火にし、アルミホイルで落としふたをして煮る。 具材に味が染み込んできたら、かたくり粉でとろみを付けて出来上がり。
ニンジン	40g	
鶏ひき肉	40g	
玉ネギ	40g	
だし汁	1カップ	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ½	
みりん	大さじ½	
かたくり粉	少々	
油	少々	

(1人分 約83kcal)

子ども課 保育所給食栄養士担当

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勧めします。

期間 12月末まで(各医療機関の年末休みに準ずる)
※特定健康診査・後期高齢者の健康診査は12月28日(水)までです。

※胃カメラがん検診は12月末までに予約されると1月まで受診可能です。

- 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…無料
 - がん検診…項目により一部負担あり(70歳以上の方は無料)

~がん検診無料クーポン券対象の方へ~

今年度、がん検診無料クーポン券の対象となられた方は、がん検診の受診はお済みですか?この機会にぜひ検診を受けられることをお勧めします。なお、紛失された方は再発行できますので、市民健康センターまでご連絡ください。また、お手数ですが、すでに職場検診などで検診がお済みの方は、市民健康センターまでご連絡ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 22日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH23. 8月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 15日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH22. 5月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH20. 8月生まれの子</p>	<p>※日常使用している歯ブラシを持参してください</p>	
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 19日(月) 13:30~15:30 <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) 21日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○プレママさんのすこやかセミナー 14日(水) 9:20~14:30 <詳しくは10ページを></p> <p>○ママと赤ちゃんのふれあひ 14日(水) 13:30~16:00 <詳しくは10ページを></p>		
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 5日(月) 17:00~19:00</p>		
<p>その他</p> <p>○虫歯予防フッ素塗布 1日(水)、13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></p> <p>※新しい歯ブラシを持参してください</p>			

児童館行事

親子サークル 10:30~12:00
たんぼぼ(1歳児) ひまわり(2歳児) 合同 7日(水)・21日(水)

3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
4日(日)	オセロ大会	9:00~11:30	小学生
10日(土)	ケーキ作り	10:00~11:30	小学生
	茶道教室	14:00~16:00	小学生
11日(日)	じゅず玉のアクセサリ作り	10:30~14:30	小学生
17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
24日(土)	あそび塾	10:00~11:30	小学生
	おはなし会	14:00~14:30	幼児 小学生
25日(日)	じゅず玉のアクセサリ作り	10:30~14:30	小学生
28日(水)	大そうじをしよう!	10:30~12:00	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)	
6日(火)	手あそび・ふれあいあそび
20日(火)	おもちゃ作り
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	体操・パネルシアター
27日(火)	体操・バルーンあそび

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)

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 **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 ※要申し込み

食育教室 体を温める食事
とき 平成24年1月10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歳児の親子 ※要申し込み

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 12月1日(水)、8日(水)
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)



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。

(事前の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 子ども課 (内線325)

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
11日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
18日(日)	はたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	前川歯科クリニック	462-8118	立山町
23日(祝)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	中村歯科医院	462-0090	舟橋村
25日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	佐渡歯科医院	462-0648	舟橋村
30日(金)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
31日(土)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
1月1日(祝)	鷹取医院	475-0345	清水町
	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
2日(月)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
3日(火)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
8日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町

*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。