

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで(内線223)



こんにちは!

あんず
伊東 杏 ちゃん
(1歳9カ月)

〔パパ〕 雅信さん
〔ママ〕 由香さん(宮窪台)
これからいっぱい楽しい思い出つくろつね。
……パパ・ママより

食育コーナー ～おせち料理について～

もともと季節の変わり目の節句(節供)に、神様にお供えた食べ物を「お節料理」と呼んでいましたが、やがて節句の中でも、もっとも重要な正月の料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

おせち料理はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。ですから、五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込んだものとなっています。

おせち料理の代表的な3品について、その「いわれ」をご紹介します。

黒豆

＜元気に働けますように＞
「豆」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。

数の子

＜子宝と子孫繁栄を祈る＞
数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。正月らしい一品です。

くりきんとん

＜豊かさや勝負運を願って＞
黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもあるくりは山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言って、縁起が良いとして尊ばれてきました。



今年が健やかで良い一年となることを願い、ご家族でおせち料理をお楽しみください。

市民健康センター 管理栄養士

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 1月20日(金) 15:00～17:00
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)

いきいき糖尿病予防教室のお知らせ

糖尿病の初期は、ほとんど症状は見られませんが、知らないうちに全身の血管を傷め、大きな合併症を引き起こします。食事療法を中心とした糖尿病の正しい知識を習得し、今後の生活に役立てましょう。

とき ①1月24日(火) 13:30～16:00
②1月29日(日) 9:00～12:30
③2月9日(木) 13:00～15:30
※全回通しての出席をお願いします。

ところ 市民健康センター
対象 ◆市や職場の健診などで糖尿病の可能性があるとされた方やその家族
◆現在治療中であるが、食事療法などについて詳しく知りたい方 など

内容 ・医師の話 ・食事療法について
・糖負荷試験(必要な方) ・個別指導

参加費 テキストの実費1,000円程度
持ち物 筆記用具 定員 15人

申込期限 1月17日(火)まで
申込み・問合せ先
市民健康センター
(☎475-8011)



1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 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H23. 9月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H22. 6月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H20. 9月生まれの子</p>	※日常生活している歯ブラシを持参してください
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 11日(水) 9:30～11:30</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 18日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児></p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 16日(月) 9:00～12:00</p>	
そのほか	<p>○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17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>	※新しい歯ブラシを持参してください



児童館行事 ☎475-3706

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 11日(水)・25日(水)

6日(金)	マジックスクリーンを作ろう!	10:30～14:30	幼児 小学生
7日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
7日(土)	英会話教室	14:30～16:00	小学生
	マジックスクリーンを作ろう!	10:30～14:30	幼児 小学生
14日(土)	どんどん焼き作り	10:30～11:30	幼児 小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21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(日)	マジックスクリーンを作ろう!	10:30～14:30	幼児 小学生
28日(土)	あそび塾	10:30～11:30	小学生
	おはなし会	14:00～14:30	幼児 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)	
17日(水) 『節分』 鬼の面作り、身体測定	
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
10日(水) 食育教室 体を温める食事	
24日(水) 『節分』 鬼の面作り、身体測定	
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 無料	
とき 1月10日(水) 10:15～11:00	
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	
育児講座 ベビーマッサージ 無料	
とき 2月20日(月) 10:15～11:00	
ところ 働く婦人の家	
対象 0歳児親子30組程度	
※要申し込み	
持ち物 バスタオル	



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 1月19日(木)、26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)

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
9日(祝)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
15日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ 柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
22日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
29日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎ 竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
2月5日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	☎ 竹島歯科医院	0765-74-1588	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。