

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！

れいむ  
**貫名 麗李夢 ちゃん**  
(1歳8カ月)

[パパ] 剛 さん  
[ママ] 静香 さん (有金新町)  
男らしく育てね。  
……ママより

## 食育コーナー 元気印のおすすめメニュー ～旬の食材を使って～

味覚の秋になりました。今月は、旬の秋鮭ときのこを使ったホイル包み焼きを紹介しします。秋鮭は、脂がのってとてもおいしく、ビタミンDが多く含まれ、きのこは、低カロリーで繊維質の豊富な食品です。魚が苦手なお子さんでもマヨネーズ味なので、とても食べやすいと思います。

ぜひ、お試しください。

### 魚のホイル包み焼き

#### 材料（4人分）

サク切り身	4切れ
(タラ、サワラなどでもよい)	
しめじ	小1パック
いんげん	4本
たまねぎ	小1個
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	適量
バター	小さじ1
アルミホイル	

(1人分 152kcal)

#### 作り方

- 1 サケは、水気をとり、塩、こしょうをふる。
- 2 たまねぎは、皮をむき、うす切りにする。
- 3 しめじは、石づきをとり、一口大にほぐす。
- 4 いんげんは、すじをとり、ななめ切りにする。
- 5 ②③④をバターでサッと炒め、マヨネーズを混ぜる。
- 6 アルミホイルの中央に①の魚のをせ、舟形にして炒めた材料をのせる。
- 7 オープントースターで12分焼き、器に盛る。(フライパンで蒸し焼きにしてもよいです。)



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)	
2日(火)	手遊び・エプロンシアター
16日(火)	食育教室 離乳食の進め方
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	ふれあいあそび
23日(火)	育児講座 体育あそび

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)

### 食育教室 離乳食の進め方

無料

とき 10月16日(火) 10:15～11:00  
ところ 子育て支援センター  
対象 0歳～1歳児親子20組 ※要申し込み

### 育児講座 体育あそび

無料

とき 10月23日(火) 10:15～11:00  
ところ 総合体育センター(武道館)  
対象 1歳6カ月～3歳児親子 ※要申し込み

### 育児講座 応急手当講習

無料

とき 11月6日(火) 10:15～11:00  
ところ 子育て支援センター  
対象 0歳～1歳6カ月児親子 ※要申し込み

滑川市子育て支援センターのほか、市内の各保育園・幼稚園でも、未就園の子育て中の親子を対象とした行事や育児相談などの子育て支援を実施しています。詳しくは、各保育園・幼稚園に直接お問い合わせください。

## 児童手当の振り込みについて

今月は児童手当(平成24年6月～9月分)の支給月です。振込通知の送付はありませんので、入金通帳を記帳してお確かめください。

振込予定日 10月15日(月)

問合せ先 子ども課家庭福祉担当(内線325)

## 就学時健康診断のお知らせ

平成25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17日(水)	東加積	10月30日(火)
田中	10月19日(金)	南部	10月16日(火)
東部	10月10日(水)	西部	10月26日(金)
北加積	10月24日(水)		

- ・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252)

## 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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 25日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.6月生まれの子	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> 18日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.3月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.6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> 17日(火) 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(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
成人保健	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 1日(月) 9:00～12:00	
	その他 <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 4日(木)、16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>	※新しい歯ブラシを持参してください

## 児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 10:30～12:00  
(1歳児・2歳児対象) 10日(水)・24日(水)

6日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
13日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
20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
27日(土)	かんたんクッキング教室	14:00～15:30	小学生

## 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4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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767)

## 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)



## なめりかわ市民健康フォーラム 「天寿がん」をめざして

とき 10月20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 無料  
定員 300人  
一般講演  
●演題 「がんを予防するための食生活」  
●講師 富山県栄養士会 地域活動栄養士協議会 会長 杉森 裕子さん  
特別講演  
●演題 「“がん”とともに生きるには！」  
●講師 金沢大学附属病院 副院長 太田 哲生さん  
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 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7日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
(画)	医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
8日(祝)	鷹取医院	475-0345	清水町
(画)	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
14日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(画)	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
21日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
(画)	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
28日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
(画)	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
11月3日(祝)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
(画)	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
4日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
(画)	新堂歯科診療所	0765-52-5511	黒部市

\*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。