



こんにちは!

たける
野尻 文瑠 ちゃん
(1歳9カ月)

[パパ] 孝 さん
[ママ] さおり さん (有金東台)
千翔兄ちゃんと
仲良くあそぼうね。
……ママより

食育コーナー 野菜がもりもり食べられる! 鮭のちゃんちゃん焼き ~旬の食材を使って②~

ちゃんちゃん焼きは、北海道の漁師の名物料理です。学校給食では、11月2日に姉妹都市の北海道豊頃町から取り寄せた秋鮭(あきあじ)と滑川産の野菜を合わせて、「北海道豊頃・滑川姉妹都市メニュー ちゃんちゃん焼き」を作ります。

作り方はとても簡単! ぜひ、ご家庭でもおためしください

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(4人分)

生鮭	4切れ
キャベツ	1/4個
ニンジン	1/3本
たまねぎ	1個
しめじ	1袋
サラダ油	適量
バター	適量
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
おろしにんにく	適量

(1人分 110kcal)

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切り、Aを混ぜておく。
- ホットプレートを熱して油をひき、中心に鮭を置く。
- 火が通ったら裏返し、周りに野菜ときこのを敷き詰める。
- 鮭の上になんにくを回しかけ、バターをのせる。
- ふたをして、蒸し焼きにする。
- 鮭と野菜に火が通ったら、混ぜながら食べる。



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)

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 22日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H24. 7月生まれの子
	○1歳6カ月児健康診査 15日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H23. 4月生まれの子
	○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H21. 7月生まれの子
教室・相談	母子保健 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 21日(火) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児>
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 26日(月) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児>
	○すこやか子育て相談会 7日(火) 9:30 ~ 11:30
	○パパ・ママ教室 17日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくはとなりを>
成人保健	○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00 ~ 12:00
	○虫歯予防フッ素塗布 8日(木)、20日(火) 受付 13:15 ~ 13:45 ※新しい歯ブラシを持参してください
その他	○1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>

パパ・ママ教室のお知らせ

と き 11月17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25年1月~3月に出産予定日の初めてパパとママになれる方 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9日(金)まで
 申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011) **無料**

気づくのは あなたと地域の心の目 ~11月は「児童虐待防止推進月間」です~

子どもの様子がおかしい、虐待かなと思ったら
 子ども課または児童相談所へ連絡してください。
 (連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。)
 問合せ先 子ども課(内線321)
 富山児童相談所(24時間受付)
 (☎423-4000)

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1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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767)

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)	育児講座 応急手当講習
20日(火)	体を使ったあそび
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	手遊び・大型絵本
27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 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

育児講座 ベビーマッサージ **無料**

と き 11月26日(月) 10:15 ~ 11:00
 と ころ 子育て支援センター
 対 象 0歳児親子 20組 ※要申し込み
 ※次回は平成25年3月19日(火)に予定しています。

育児講座 クリスマス会リズムあそび **無料**

と き 12月15日(土) 10:00 ~ 11:00
 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

寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について

実施日 11月19日(月) 早月中学校下
 20日(火) 滑川中学校下
 対 象 ●介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方
 ●身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方
 申込期間 11月13日(火)まで
 問合せ先 滑川市社会福祉協議会
 (☎475-7000) **無料**

「介護の日」フェスティバル いい日、いい日 介護の日 in とやま

「介護の日(11月11日)」に合わせ、介護の仕事への理解を深めるイベントを開催します。
 と き 11月11日(日) 10:30 ~ 16:00
 と ころ 総曲輪グランドプラザ
 内 容 ●介護ロボット「HAL」実演
 ●NHK「福祉マガジン」公開録画
 ●介護食品・福祉用具の紹介・展示
 ●福祉・介護の仕事相談 ほか
 問合せ先 「介護の日」in とやま実行委員会
 (☎433-8881)



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) 7日(火)・21日(水)

7日(火)	おはなし会スペシャル	10:30 ~ 11:30	小学生 幼児
10日(水)	工作教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	かんたんクッキング教室	14:00 ~ 15:30	小学生
17日(水)	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	13:30 ~ 14:30	小学生 幼児
24日(水)	一輪車教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
25日(木)	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)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	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
	新堂歯科診療所	0765-52-5511	黒部市
11日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
18日(日)	打田内科	476-0050	下小泉町
	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
23日(祝)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
25日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
12月2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	みどり歯科医院	0765-54-5775	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。