



## こんにちは!

インシユ  
汪 映旭 ちゃん  
(1歳11カ月)

[パパ] 汪 洋 さん  
[ママ] 趙 亞男 さん (辰 野)  
元氣よく大きく  
なれますように  
……パパ・ママより

## 食育コーナー 旬の野菜を食べましょう!

冬野菜の代表といえば「大根」です。大根の根には、消化を促進する酵素が含まれていて、胃や腸が弱った時に食べると効果的です。また、大根の葉には、体の抵抗力を高めるビタミンCや抗酸化力のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。今月は、栄養効果の高い大根を使った「のっぺい汁」をご紹介します。寒い季節に体があたたまるおすすめの一品です。ぜひお試しください。

### のっぺい汁

#### 材料 (4人分)

大根	200g
里芋	4個
ニンジン	1/2本
ゴボウ	50g
鶏肉	100g
シイタケ	3個
厚揚げ	1/2丁
板こんにゃく	1/2枚
しょうゆ	大さじ2
だし汁	4カップ
かたくり粉	少々

(1人分 約177kcal)

#### 作り方

- 1 鶏肉は角切りにする。
- 2 シイタケを千切りにし、厚揚げ、こんにゃくは、短冊切りにする。
- 3 大根、ニンジン、里芋を乱切りにし、ゴボウを笹がきにする。
- 4 鍋にだし汁と食材を入れ中火にかけ、煮立てたら弱火で煮る。
- 5 具材がやわらかくなったら、しょうゆで調味し、かたくり粉でとろみをつけて出来上がり。



保育所給食栄養士担当

## 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)	
4日(火)	クリスマスリース作り
18日(火)	ふれあいあそび・パルーン
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	体操・ふれあいあそび
25日(火)	スタンピングあそび

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15日(土) 10:00～11:00 **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

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。



## 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6日(木)、13日(木)、20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)

## 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 20日(木) 受付13:10～13:30 対象はH24.8月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 13日(木) 受付13:10～13:30 対象はH23.5月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 7日(金) 受付13:10～13:30 対象はH21.8月生まれの子</p>	
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム (親子の遊び教室) 19日(火) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○プレママさんのすこやかセミナー 12日(火) 9:20～14:30 &lt;詳しくは10ページを&gt;</p> <p>○ママと赤ちゃんのふれあい会 12日(火) 13:30～16:00 &lt;詳しくは10ページを&gt;</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 3日(月) 17:00～19:00</p>	
その他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(火) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6カ月児健診で説明を受けられた方&gt;</p> <p>※新しい歯ブラシを持参してください</p>	

## 長寿いきいき広場

### うんどう習慣のススメ①

健康のためには運動が必要。でも動きたくないと思っている皆さん、鍛えるだけが運動ではありません。維持を目指した簡単な運動はいかがでしょうか?

車のメンテナンスと同様、人も年齢を重ねる程、常に動きやすい状態を保つためには、整備が大切です。長寿いきいき広場には、“維持”を重視した健康遊具を設置していますが、これからの季節、広場での運動は困難です。そこで今年の冬は、数回にわたり、自宅でもできる『からだを整備する運動』を1つずつ紹介します。ぜひお楽しみに。

まずは今年1年、良く働いてくれた自分の身体に感謝して1年を締めくくりましょう。

次回は、運動①『つまづかないうんどう (足の疲れがてきめん取れる)』を紹介します。

問合せ先 地域包括支援センター (☎476-9400)

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザが流行する季節になりました。予防の3原則を守り、インフルエンザにかからないようにしましょう。

### 予防の3原則

- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・外出後はうがいをしましょう。
- ・マスクを着用しましょう。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 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) 5日(水)・19日(水)

1日(土)	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
2日(日)	オセロ大会	9:00～11:30	小学生
	ケーキ作り	10:00～11:30	小学生
8日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
15日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	クリーン大作戦!	10:30～12:00	小学生
22日(土)～28日(金)	版画カレンダー作り	10:30～14:30	小学生 幼児

## 障害者用駐車スペースの利用についてお願い

駐車場で見かける車いすマークは、障害を持つ方にも住みやすいまちづくりを推進するため、国際リハビリテーション協会により決められたシンボルマークです。



このマークのある障害者用駐車スペースは、障害のある方や高齢の方で歩行困難な方、妊婦、けがにより一時的に歩行困難な方が利用するためのものです。障害者用駐車スペースの適正な利用にご協力をお願いします。

問合せ先 福祉介護課 (内線765)

## 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
9日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
16日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
23日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
24日(月)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
30日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
31日(月)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
1月1日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
	歯科医 おくら	0765-33-5147	黒部市
2日(火)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
3日(水)	毛利医院	475-0054	四間町
	女川歯科医院	0765-52-3378	黒部市
6日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	島田歯科医院	0765-52-0167	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)、歯科医は黒部市保健医療総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。