

高齢者叙勲受章

東加積小学校長、北加積小学校長、寺家小学校長などを歴任され、永年にわたり学校教育の向上に尽くされました。



二川 正雄さん
(菰原・88歳)
元寺家小学校長

瑞宝双光章

危険業務従事者叙勲受章

41年余り消防士として勤務され、市消防長を3年間務められました。また、少年消防クラブや婦人消防隊の育成など、予防消防に尽力されました。



石倉 俊明さん
(笠木・65歳)
元滑川市消防監

瑞宝双光章

12月3日～9日は「障がい者週間」

●障害者の作品展示●
とき 12月3日(月)～8日(土)
ところ 市民交流プラザ1階
※8日(土)12:00～14:00は物販を行います。
問合せ先 福祉介護課(内線766)

不妊治療費の助成を希望される皆さまへ

市では、体外受精などの不妊治療を受けているご夫婦に対し、治療費を助成する制度を実施しています。

対象 指定医療機関で体外受精・顕微授精(保険診療以外)を受けた市内在住のご夫婦

助成額 対象となる費用のうち一治療周期につき上限10万円 ※同一年度に3回まで

必要書類

- ①申請書(市民健康センターにあります)
- ②指定医療機関の領収書(体外受精・顕微授精にかかる保険診療以外のもの)
- ③妻の加入健康保険証の写し
- ④振込先の通帳またはキャッシュカードの写し(郵便局以外)
- ⑤印鑑(認印)
- ⑥富山県特定不妊治療費助成事業受診証明書の写し

申請期限 治療を実施した年度内
※詳しくは、下記までお問い合わせください。
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)



ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママの中には、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

とき	12月12日(水) 13:30～16:00(受付 13:00～)
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成24年9月～11月生まれ
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お子さんの身体測定 ・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」 ・栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」 ・ママさんたちの交流会 ・絵本の読み聞かせ体験 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、育児相談など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011) (定員15組程度)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

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、お早めにご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(金)までです。
※胃がん検診は、12月末まで予約された方は1月まで受診可能です。医療機関でご相談ください。

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(当該年度40・65歳になられる方)
- がん検診(胃・子宮・乳房・大腸・肺)

自己負担金

- 特定健康診査(国民健康保険加入者)、後期高齢者の健康診査、肝炎ウイルス検査は無料
- がん検診は、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すすめします。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。

無料クーポン券対象年齢

(平成25年3月31日時点の年齢)

- 胃・肺・大腸 GO!5・0!クーポン 50、55、60、65、70、75歳に達する男女
- 大腸がん：41、46、51、56、61歳に達する男女
- 子宮がん：21、26、31、36、41歳に達する女性
- 乳房がん：41、46、51、56、61歳に達する女性

なお、お手数ですが、すでに職場検診などで検診をお済みの方は、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)



プレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき	12月12日(水) 9:20～14:30(受付 9:00～)
ところ	市民健康センター
対象	平成25年3月～平成25年5月に出産予定の方
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤ケアについて講義と実技(助産師担当) ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習・試食(昼食として)(管理栄養士担当) ・授乳について講義(助産師担当)
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル2本(骨盤セルフケア用)、筆記用具 ※実技指導がありますので、パンツスタイル(ジーンズはさけてスエットなど)でご参加ください。 無料
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011)

第3回 滑川産食材を使った一品料理コンテスト 最優秀賞作品レシピ紹介

10月14日に開催されたコンテストの最優秀賞作品のレシピをご紹介します。コンテスト指定食材を高野豆腐にはさみ、肉で巻いてステーキ状に仕上げます。食べると白ネギとジャガイモ、チーズ、高野豆腐に含まれる甘辛しょうゆ味が絶妙なバランスで口の中に広がり、なんともおいしい一品です。ぜひお試しください。

甘辛てりやきステーキ



料理考案者から

工夫したところは、高野豆腐やチーズを使ったところ。ジャガイモ、白ネギは、高野豆腐やチーズとよく合います。タレともからんで、ものすごくおいしいですよ！

材料(4人分)

高野豆腐	6個
白ネギ	2本
チーズ	4枚
ジャガイモ	1/2個
豚肉コース薄切り	300g
塩、コショウ、小麦粉	少々
青ネギ	少々
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ4
昆布だし	大さじ4
豆板醤	少々
水	240cc

作り方

- ①お湯でもどした高野豆腐を、半分に切る。さらに、横から切り目を入れる。
- ②白ネギは高野豆腐の幅に合わせて切り、さらに縦半分に切る。ジャガイモは、薄切りにする。
- ③②をフライパンで軽くいため、塩、こしょうをふる。
- ④高野豆腐に③とチーズをはさみ、豚肉で巻く。
- ⑤④に小麦粉を軽くまぶす。
- ⑥フライパンにサラダ油をしき、⑤を肉のつなぎめのある面からフライパンに載せ、焦げ目がついたらひっくり返し、両面をこんがり焼く。
- ⑦④を煮立て、⑥を入れて、中火で10分程度煮込む。
- ⑧⑦を盛り付け、青ネギを彩りよく散らす。

※太字の材料がコンテスト指定食材

問合せ先 農林課(内線351)

雪捨場が変わります！

市内道路の排雪や、市民の皆さんの排雪のための雪捨場として、昨年までは柳原地内の仮設駐車場を利用していましたが、本年度から変更となりますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

●新しい雪捨場 栗山地先

(早月川左岸河川敷 早月川橋付近)



〈周辺図〉



※一般の方が雪捨場を利用される場合は、付近道路の走行に細心の注意を払い、安全運転を心がけてくださいようお願いいたします。

問合せ先 建設課(内線425)