

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！

野本 はるひ ちゃん
(1歳8カ月)

[パパ] 祐介さん
[ママ] すずえさん (中川原)
元気にのびのび育ってね。
……パパ・ママより

食育コーナー ～お雑煮について～

雑煮(そうじ)は、正月に食べる、餅を主とした汁料理ですが、もとは武家社会における料理であり、餅や野菜、乾燥食品などを一緒に煮込んだ野戦料理ではないかと考えられています。この料理が次第に武家社会において儀礼化していき、やがて一般庶民に普及したものとみられています。

雑煮の料理法は地域ごとに特色があります。富山県内でも県東部と西部では違いがあり、東部では、魚や蒲鉾(すりみ)などを入れたものが多いようです。今月は、北陸農政局編集のメニュー集から県東部の雑煮の一例を紹介します。

富山県東部「福来魚(ふくらぎ)」を使った雑煮の作り方

- ①フクラギを素焼きにする。
 - ②だし汁に短冊切りのニンジンとゴボウ、短冊切りにして茹でたコンニャクを入れて煮込み、柔らかくなったら色紙切りの焼き豆腐を加える。
 - ③しょう油とみりんで味付けし、斜め薄切りのネギをくわえる。
 - ④器に茹でておいた餅を入れ、③をたっぷり加える。
 - ⑤その上に焼きあがったフクラギの骨を取ってほぐした身をのせ、松葉切りのユズとイクラを散らす。
※具材の量は特別決まっています。
- ◆特徴 ・黒部や魚津などで縁起ものとして出世魚のフクラギ(ブリの小さいもの)を入れるお雑煮。
・富山県では、角餅を茹でる調理法が多い。



市民健康センター 管理栄養士

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 24日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.9月生まれの子	
	○1歳6カ月児健康診査 17日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.6月生まれの子	
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.9月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 9日(火) 9:30～11:30 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 16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) 28日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 7日(月) 9:00～12:00	
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 10日(木)、22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

長寿いきいき広場

うんどう習慣のススメ②

今回紹介する運動は、足の疲れを取る「つまずかないうんどう」です。「寝たきりになって、周りに迷惑をかけたくない!」でも「運動嫌い」な人への「頑張らないうんどう」です。

効果：ふくらはぎの疲れをとる。足首を柔らかくし、つま先が上がる。(転倒予防)

- ①壁から足1足分離した位置で両足をそろえて立ち、一方の足を肩幅分くらい真後ろに引く。
- ②引いた足のかかとを上げず、膝をピンと伸ばす。
- ③壁に両手を肩の高さを目安につく。肘をピンと伸ばす。
- ④おへそが壁に近づくように前の膝をゆっくり曲げ、後ろ足のふくらはぎが張ってきたら止める。
- ⑤もう一度肘を伸ばし、再度引いた足の膝を伸ばし、反動をつけずにゆっくり10数える。
- ⑥反対も同じように行い、最後に膝を左右5回ずつ高く上げて足踏み。



◎呼吸を止めずにゆっくりと行うこと、イヤイヤでも毎日行うことが効果的です。
注意：反動をつけて運動すると腰を痛めることがあります。

次回は、運動②「かいだんうんどう(足腰をしっかりさせる)」を紹介します。

問合せ先 地域包括支援センター (☎476-9400)

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) 9日(水)・23日(水)

5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
6日(日)～7日(月)	スチレン版画作り	10:30～14:30	小学生 幼児
	新年お楽しみ会	10:30～11:30	小学生 幼児
12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
19日(土)	手芸教室	14:00～16:00	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)

15日(火) 手あそび・大型紙芝居

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

8日(火) はこいた作り

22日(火) 食育教室 食育・体を温める食事

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22日(火) 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



感染症を予防しましょう!

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になりました。予防の3原則を守り、感染症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。



◆嘔吐した場合は、速やかに手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かにふき取り、密封して捨てましょう。

◆汚染された場所は、台所用塩素系漂白剤(5%)を0.1%に薄めた消毒液を浸した布で拭き、10分程度たったら水拭きしましょう。

※消毒液は500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)の塩素系漂白剤を加えて作ります。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)



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17日(水)、24日(水)、31日(水)

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)

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(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 おぐら	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
13日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	辻歯科医院	476-6811	中川原
14日(祝)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	公園通り歯科	476-8881	常盤町
20日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
27日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	水橋歯科医院	475-0577	田中町
2月3日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町

*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。