



こんにちは!

かほ
酒井 香歩 ちゃん
(1歳8カ月)

[パパ] 克典 さん
[ママ] 朋美 さん (大島新)
これからもかわいらしく
ほがらかに育ってね。
……ママより

食育コーナー

旬の食材～冬瓜～

夏に収穫し、冬まで保存できる冬瓜。利尿効果によって体の中に溜まった余分な水分を排出させる働きのある食材です。冬瓜のほとんどが水分ですが、ビタミンCがたっぷり含まれています。タンパク質源の食材と合わせて調理することで、低カロリーで栄養のある一品になります。どうぞ、おためしください。

冬瓜とかにのスープ

材料 (4人分)

水	4カップ
ニンジン	20g
冬瓜	120g
カニの身ぬき	40g
豆腐	1/2丁
干しいたけ	4g
中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
ショウガ	少々
ネギ	1/5本

(1人分 約40kcal)

作り方

- ①ニンジンはせん切り、冬瓜は一口大のうす切り、ネギは小口切りにする。
- ②干しいたけは、水でもどしてせん切りにする。
- ③豆腐は、さいの目切りにする。
- ④鍋にお湯を沸かし、ニンジン、干しいたけ、冬瓜を入れて煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、豆腐とカニの身ぬきを入れる。
- ⑥⑤に調味料を入れ味を整え、すりおろしたショウガとネギを入れる。



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222)

9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 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H25. 5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
	○1歳6カ月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H24. 2月生まれの子	
	○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H22. 5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) 18日(木) 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 4日(木) 9:30～11:30	
	○プレママさんのすこやかセミナー 25日(木) 9:20～14:30 <詳しくは右欄を>	
	○ママと赤ちゃんのふれあひ会 25日(木) 13:30～16:00 <詳しくは10ページを>	
成人保健	※事前にご連絡ください ○糖尿病健康相談 17日(木) 17:00～19:00	
	※新しい歯ブラシを持参してください ○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>	

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	9月25日(木) 9:20～14:30 ごろ(受付9:00～)
と ころ	市民健康センター
対 象	平成25年12月～平成26年2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)で参加ください。
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)

精神障害者家族教室

心の病で治療中のご家族がおられる方を対象に教室を開催します。

と き	9月25日(木) 13:30～15:00
と ころ	県中部厚生センター
内 容	講義「心の病を持つ方への接し方～絆を強める人間としての接し方～」
申込期限	9月20日(金)まで
申込み・問合せ先	県中部厚生センター (472-0637)

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) 4日(木)・18日(水)

1日(日)～14日(土)	ストラップ作り	10:00～15:00	幼児 小学生
7日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
21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
	手芸教室	14:00～16:00	小学生

第18回児童館まつりを開催します!

と き 9月28日(土) 10:00～14:00
と ころ 児童館・行田公園一帯
※楽しいことがいっぱい! 家族そろって遊びに来てね!

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)	
3日(木)	育児講座 ベビーマッサージ
17日(火)	絵本の読み聞かせ
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
10日(火)	運動あそびをしよう
24日(火)	手作りおもちゃを作ろう

親子サークル (木曜日 10:15～12:00 登録が必要です)
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	体育あそび	無料
と き	10月4日(金) 10:15～11:00	
と ころ	総合体育センター 剣道場	
対 象	1歳6カ月～3歳ごろの子と親 20組	
申込期間	9月9日(月)～27日(金) ※要申し込み	

食育教室	離乳食のすすめ方	無料
と き	10月7日(月) 10:15～11:00	
と ころ	子育て支援センター	
対 象	5カ月～10カ月ごろの子と親 20組	
申込期間	9月9日(月)～27日(金) ※要申し込み	

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 9月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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)



ひきこもり等家族相談会

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちに楽になるように専門家がサポートします。

と き 9月26日(木) ※個別相談は要予約

- ・家族相談 (座談会) 14:00～15:00
- ・個別相談 (希望者) 15:00～17:00

と ころ 県中部厚生センター
助言者 臨床心理士
問合せ先 県中部厚生センター 地域保健班
(☎472-0637)

休日当番医

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
9月1日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
8日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	ほんこう歯科診療室	0765-32-5585	魚津市
15日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
16日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
22日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
23日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
29日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
10月6日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市

*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。