



こんにちは!

かなこ
滝川 佳菜子 ちゃん
(1歳10カ月)

〔パパ〕 忠佳さん
〔ママ〕 富士子さん(赤浜)
元気いっぱい食いしん坊さん。
どんどん大きくなってね。
……パパ&ママより

食育コーナー 大豆で生活習慣病予防

大豆は「畑の肉」と言われるようにたんぱく質をはじめ、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。大豆には、抗がん作用・骨粗しょう症の予防に効果があると言われるイソフラボン、動脈硬化を抑制すると言われるダイズサポニン、高脂血症を予防するレシチンが豊富に含まれています。

大豆の磯煮

材料(4人分)

水	1カップ
乾燥ひじき	8g
大豆	20g
豚肉	60g
ニンジン	1/3本
厚揚げ	1/2丁
板こんにやく	1/4枚
水煮タケノコ	1/4本
ジャガイモ	2個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
炒め油	小さじ1

作り方

- ①ひじきは洗って、戻しておく。
- ②大豆は一晩水に浸しておき、かために茹でておく。
- ③ニンジンとタケノコはいちよう切り、ジャガイモはひと口大に切る。
- ④こんにやくは角切りにする。
- ⑤厚揚げは油抜きしてから、角切りにする。
- ⑥油で豚肉と③④⑤を炒め、水、①、②、調味料を入れて煮る。(1人分 155kcal)



学校給食共同調理場 栄養教諭

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)	
5日(火)	育児講座 ベビーマッサージ
19日(火)	育児講座 応急手当講習
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	手あそびをしよう 大型絵本読み聞かせ
26日(火)	クリスマスリースを作ろう

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)

保育の出勤 3B親子体操 無料

とき 11月13日(火) 10:15～11:30
ところ 西地区公民館
対象 未就園児親子30組
申込期限 11月8日(金)まで ※要申し込み

育児講座 応急手当講習 無料

とき 11月19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カ月ごろの子と親15組
申込期限 11月12日(火)まで ※要申し込み

子育て教室 クリスマス会 無料

とき 12月21日(土) 10:00～11:30
ところ 農村環境改善センター
対象 未就園児親子50組
申込期間 11月21日(木)から ※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 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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)

メンタルヘルス(こころの健康) 出前講座について

市民の皆さんのこころの健康づくりのために、臨床心理士などが町内会や企業などに出向き、うつ病などのこころの健康に関する講座を開催しています。
実施期間 平成26年1月まで
申込方法 講座開催希望日の2週間前までに電話などでお申込みください。
※講師の都合などにより、日程調整をさせていただきます。
申込み・問合せ先 福祉介護課 社会福祉担当(内線767) 無料

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 28日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H25. 7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 21日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H24. 4月生まれの子		
	○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H22. 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) 20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) 25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 6日(火) 9:30～11:30 ○パパ・ママ教室 16日(土) 9:30～12:00 <詳しくは右欄を>		
	成人保健 ※事前にご連絡ください ○糖尿病健康相談 18日(月) 9:00～12:00		
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19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

気づくのは あなたと地域の心 ～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

パパ・ママ教室のお知らせ

とき 11月16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26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8日(金)まで
申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011 無料

なめりかわ 子育てメール
健診情報や子育てひとくちメモなど、子育てに役立つ情報をメールでお届けします。(事前の配信登録が必要です。)
市のホームページ、もしくは右のQRコードからモバイルページ(携帯版ホームページ)にアクセスして、配信登録をしてください。
問合せ先 子ども課(内線325)



児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」(1歳児・2歳児対象)
13日(火) 10:30～12:00

2日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
6日(火)	北陸電力科学あそび	10:30～11:30	小学生
9日(土)	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	14:00～14:30	幼児 小学生
16日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
30日(土)	簡単クッキング教室	10:00～11:30	小学生

休日当番医 歯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)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
4日(月)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
10日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	羽田歯科医院	0765-32-5507	魚津市
17日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
23日(祝)	厚生連滑川病院	475-1000	常盤町
	リプラスデンタルクリニック	0765-33-4618	魚津市
24日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	加積野歯科医院	0765-22-1108	魚津市
12月1日(日)	伊井外科医院	475-1160	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。