

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで
(内線222)



こんにちは!

あむ
清水 天夢 ちゃん
(1歳8カ月)

〔パパ〕 栄一郎さん
〔ママ〕 有美さん(柳原)
これからもお兄ちゃんたちと
仲よくね。
……パパ&ママより

食育コーナー 知っておきたい魚の栄養

魚には、筋肉や血、骨などをつくる良質のたんぱく質が豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収をよくする「ビタミンD」、脳細胞の動きを活発にし、記憶力や学習能力を高める「ドコサヘキサエン酸(DHA)」も多く含まれています。

今月は、栄養効果の高い魚を使った「鮭のチャンチャン蒸し」をご紹介します。

鮭のチャンチャン蒸し 作り方

材料(4人分)

鮭	4切れ
しめじ	1袋
ニンジン	1/4本
キャベツ	1/6玉
タマネギ	1/2玉
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
バター	5g

(1人分 176kcal)

- ① 鮭に塩をふって10分おく。
- ② ニンジン、タマネギを千切りにする。キャベツは、ざく切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ②の野菜を①の調味料でからめる。
- ④ アルミホイルに鮭をのせ、その上に③の野菜、バターをのせ包む。
- ⑤ フライパンに水を入れ、④をのせ10分~15分蒸し焼きにして、できあがり。



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)
3日(火) クリスマスリースを作ろう
17日(火) ふれあいあそびをしよう
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)
10日(火) 体操・ふれあいあそびをしよう
24日(火) スタンプあそびをしよう

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)

◆利用日の変更について
第1土曜日の利用日を、7日(土)から14日(土)に変更します。

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
申込期限 12月13日(金)まで ※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。

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)
4日(水)・18日(水) 10:30~12:00

1日(日)	オセロ大会	9:00~11:30	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
14日(土)	クリスマスお菓子作り	10:00~11:30	小学生
	茶道教室	14:00~16:00	小学生
21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
25日(水)	クリーン大作戦! 和菓子づくり	10:30~11:30	小学生
27日(金)	立山青少年自然の家訪問クラフト教室	10:30~11:45	小学生

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)



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
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
8日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
15日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
22日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
23日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
29日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
30日(月)	鷹取医院	475-0345	清水町
	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
31日(火)	厚生連滑川病院	475-1000	常盤町
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
1月1日(祝)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
2日(水)	厚生連滑川病院	475-1000	常盤町
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
3日(木)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
5日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	中央歯科医院	0765-54-5188	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。

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 19日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH25.8月生まれの子
	○1歳6カ月児健康診査 12日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH24.5月生まれの子
	○3歳児健康診査 6日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH22.8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(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>
	○プレママさんのすこやかセミナー 11日(水) 9:20~14:30 <詳しくは16ページを>
	○ママと赤ちゃんのふれあい会 11日(水) 13:30~16:00 <詳しくは16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 16日(月) 17:00~19:00
	○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17日(水) 受付 13:15~13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>
その他	※新しい歯ブラシを持参してください

※日常使用している歯ブラシを持参してください



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5日(木)、12日(木)、19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)

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。次のことに気をつけて、予防に努めましょう。

予防のポイント

- 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。
- できるだけ人混みを避けましょう。
- 予防接種を受けましょう。



問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

市民のための更生保護相談会

とき 12月7日(土)、21日(土) 10:00~14:00

ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室
(滑川市シルバー人材センターの同一敷地内別館)

相談内容 青少年や成年の更生保護に関する相談
相談員 滑川地区保護司会所属保護司
問合せ先 滑川地区更生保護サポートセンター
(☎476-2690)