

掲載を希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)



こんにちは!

たくみ
志南 拓実くん
(1歳8か月)

[パパ] 忠さん
[ママ] 静さん (上小泉)
たくさん遊んですくすく育つてね。
……ママより

元気印のおすすめメニュー

～富山型食生活メニュー～

県では、食育推進の一環として「富山型食生活の普及」を強化しています。富山型食生活は郷土料理をはじめとした、地場産の魚貝類や野菜などの食材を使った栄養バランスの整った健康食です。今月はその中から「寒天寄せ」を紹介いたします。寒天は、食物繊維が豊富で生活習慣病予防効果もあるといわれています。昔は、お祭りなどに作られた「べっこう」のような一品です。ぜひ、お試しください。

寒天寄せ

材料 (4人分)

干しシイタケ	2枚
ニンジン	40g
鶏のささ身	1本
卵	1個
枝豆	50g
粉寒天	1袋 (4g)
調味料	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	大さじ1
だし汁	
削り節	20g
だし昆布	10cm角1枚
水	300cc
1人分	64kcal

作り方

- ①水300ccに昆布を30分以上つけ、火にかけ煮立ったところで削り節を入れ20秒ほどしたらさっとザルでこして、だし汁を作る。
- ②もどした干しシイタケとニンジン、鶏のささ身を細かく切り、鍋に入れ、①のだし汁と調味料を加え、下味をつけた後、貝とだし汁にわけける。枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ③②のだし汁の中に粉寒天を入れ、1分以上煮立てよく溶かし、その中に溶きほぐした卵を細く流し入れ、卵が固まったところへ
- ④の貝と枝豆を入れ、型に流し入れ冷やし固める。
- ⑤④が固まったら適当な大きさに切りわけていただく。



滑川市食生活改善推進協議会

滑川市不妊治療費の助成を希望される皆さまへ

市では、体外受精等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おりますが、平成19年度から制度を一部変更しましたのでお知らせします。

◎対象者となるご夫婦

市内に1年以上お住まいで、指定医療機関で体外受精・顕微受精（保険診療以外）を受けたご夫婦

◎助成内容

助成する額は、対象となる費用のうち一治療周期につき10万円まで、同一年度に2回を限度とする。

◎申請に必要な書類

- 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・顕微受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富山県不妊治療費助成事業受診証明書の写し
※県（厚生センター）へ申請前に写しをおとりください

問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）

24時間健康テレホンサービス （利用電話番号） ☎442-0003

曜日	10月のテーマ
月	市販の薬と病院の薬
火	ストレスと胃腸病
水	産婦人科と補完代替医療
木	歯がしみる
金	薬との上手な付き合い方
土・日	家庭でできる傷の処置

提供 県保険医協会 ☎442-8000

10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	母子保健	成人保健	その他
<ul style="list-style-type: none"> ○4か月児健康診査・離乳食講習会 25日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.6月生まれの子 ○1歳6か月児健康診査 18日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH18.3月生まれの子 ○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH16.6月生まれの子 	<ul style="list-style-type: none"> 母子保健 ○たんぼぼ教室（言語・発達相談） 24日(水) 13:30～15:30 ○ことばの相談 （会場：青志会館 問合せ先：福祉課） 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 9:00～12:00 	<ul style="list-style-type: none"> 成人保健 ○糖尿病健康相談 1日(月) 9:00～12:00 ○機能訓練 23日(火) 13:30～ ○メタボリック改善相談（要予約） 9日(火) 9:00～12:00 15日(月) 17:00～19:00 ○健診結果相談日（要予約） 30日(火) 13:30～ ○糖尿病予防教室①・②・③ ①5日(金) 18:30～ ②11日(木) 18:30～ ③21日(日) 9:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方> ○ポリオ予防接種 2日(火)、11日(木) 受付 13:30～14:10 <詳しくは広報9月号を>

第12回 児童館まつり

～笑顔でふれあい、元気いっぱいチャレンジ!～

とき 10月6日(土) 10:00～14:00

ところ 児童館・行田公園内

参加費

小学生・中学生

100円

問合せ先 児童館

(☎475-3706)



子育て支援センター案内

（あずま保育所内） ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。（月～金）

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か月ごろまでのお子さん）

2日(火)	かびるんるんウチワ
16日(火)	ふれあい遊び

キッズサロン（1歳6か月ごろ以上のお子さん）

9日(火)	大型紙芝居
23日(火)	集団あそび

親子サークル（木曜日 10:15～12:00 登録が必要です）
0歳児、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）

すこやか教室

とき 10月17日(水) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター（あずま保育所内）

内容 「親子ヨガ&お母さんケア」

講師 島倉昌代 先生

定員 20組程度

申込方法 10月12日(金)までに、子育て支援センター
(☎476-6565)へ

就学時健康診断のお知らせ

平成20年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。時間 13:30～

寺家	10月17日(水)	東加積	11月2日(金)
田中	10月19日(金)	南部	10月31日(水)
東部	10月5日(金)	西部	10月16日(火)
北加積	11月13日(火)	受付	13:00～13:25

- ・当日は保護者付き添いのうえ必ず受診してください。
- ・内履き（児童はズック、保護者はスリッパ）を持参してください。

問合せ先 学務課（内線252）



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 3日(水)・17日(水)
ひまわり(2歳児) 10日(水)・24日(水)

日	行事名	時間	対象
6日(土)	第12回児童館まつり	10:00～14:00	幼児・小学生一般
13日(土)	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
14日(日)	英会話教室	14:30～16:00	小学生
	クッキング教室	10:00～12:00	小学生
20日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
27日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	囲碁教室	10:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
28日(日)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	ドッチビー教室	14:00～15:00	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
10月7日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	吉川歯科医院	0765-22-7530	魚津市
8日(祝)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
14日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
21日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
28日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	島田歯科医院	0765-52-0167	黒部市
11月3日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	吉見歯科医院	0765-52-0449	黒部市
4日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
11日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	河村歯科医院	0765-54-0210	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。