

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!**

ゆうせい  
**岩城 優星 ちゃん**  
(1歳10カ月)

[ママ] 百合香さん(北野)  
ママっ子になってね  
お友達いっぱいできたらいいね。  
……ママより

## 食育コーナー

### 滑川産食材を使った一品料理コンテスト 最優秀賞(早月中1年親子)の作品紹介

10月に行われたコンテスト最優秀賞のレシピを紹介します。作り方は簡単。里芋と米粉が入り、もちり・しっとりした食感をお楽しみください。

#### 里芋のシフォンケーキ(和風)

材料(8人分)

- 里芋 2個
- 卵 4個
- 米粉 80g
- 黒砂糖 70g
- 豆乳(無調整) 30ml
- ※里芋と米粉はぜひ滑川産を使いましょう!

#### 作り方

- ①里芋の皮をむき、皿に載せてラップをし、600Wで約4分間温める。
- ②里芋をねっとりするまでつぶす。
- ③卵の黄身をハンドミキサーで混ぜ合わせる。
- ④白身は、黒砂糖(40g)を入れて、メレンゲを作る。(つのが立つまでしっかりと!!)
- ⑤里芋に豆乳と黒砂糖(30g)を入れて混ぜる。
- ⑥⑤と③と米粉をざっくり混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に④を混ぜ合わせる。
- ⑧⑦を170℃の温度で30分焼く。
- ⑨ケーキを冷まして、できあがり!



農林課 一品料理コンテスト担当

## 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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH25.9月生まれの子
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> 16日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.6月生まれの子
	<b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH22.9月生まれの子
教室・相談	母子保健 <b>○すこやか子育て相談会</b> 8日(火) 9:30～11:30 <b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 22日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 27日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 20日(月) 9:00～12:00 ※事前にご連絡ください
	その他 <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 9日(木)、21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
	※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 1月16日(木)、23日(木)、30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396)

## いきいき糖尿病予防教室

糖尿病は、自覚症状がなく進行し、全身の血管を傷つけ、大きな合併症を引き起こします。多くの糖尿病は、食事と運動で予防することができます。この教室では、生活習慣を振り返り、自分にあった食事や運動方法を実践しながら具体的に学びます。糖尿病にならないために、一緒に取り組んでみましょう!

とき	①1月17日(金) 13:30～15:30 ②1月26日(日) 9:00～12:30 ③2月13日(木) 13:30～15:30	毎回内容が異なるので、できる限り全回出席をお願いします。
ところ	市民健康センター	
対象	・市や職場の健診などで血糖値が高めといわれた方、またはその家族 ・現在治療中だが、自分にあった食事療法などを詳しく知りたい方 など	
内容	・医師の話 ・食事療法や運動の効果について ・血液検査(糖負荷試験) ※必要な方のみ ・個別指導(医師・保健師・管理栄養士より)	
参加費	1,000円(教材などの実費)	
申込期限	1月14日(火)まで	定員 15名
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011)	

## 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)  
8日(水)・22日(水) 10:30～12:00

5日(日)・6日(月)	じゅず玉アクセサリー作り	10:30～14:30	幼児 小学生
11日(土)	工作教室 将棋教室	10:00～11:30 14:00～16:00	小学生
18日(土)	かんたんクッキング教室 茶道教室	10:30～11:30 14:00～16:00	幼児 小学生
25日(土)	一輪車教室 手芸教室	10:00～11:30 14:00～16:00	小学生
26日(日)	キャンドル★スタンド作り	14:00～15:30	幼児 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)	
7日(火)	大型紙芝居読み聞かせ・手あそびをしよう
21日(火)	絵本読み聞かせ・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)	
14日(火)	お正月のおもちゃを作ろう
28日(火)	おひなさまを作ろう

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)

食育教室	離乳食のすすめ方	無料
とき	2月4日(火) 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	1月20日(月)～28日(火)	※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。次のことに気をつけて予防に努めましょう。

- ・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。



- ◆ノロウイルス感染時の対応
  - ・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、ビニール袋に入れ密封してから捨てましょう。
  - ・汚染された場所は、消毒液を浸した布などで拭きましよう(消毒液の作り方など詳しくは、広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください。)

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)



## 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(土)	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
12日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
13日(祝)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
19日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	歯科医おくら	0765-33-5147	黒部市
26日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	新堂歯科診療所	0765-52-5511	黒部市
2月2日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	辻歯科医院	475-6811	中川原

\*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)、歯科医は黒部保健医療総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。

