

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！

こはる
古野 心晴 ちゃん
(2歳8カ月)

〔パパ〕 大ー さん
〔ママ〕 知晴 さん (東金屋)
大好き♡な愛翔お兄ちゃんと
仲良くスクスク大きくなってね。
……ママより

食育コーナー

旬の食材【ブリ】

今月は富山を代表する郷土料理「ブリ大根」をご紹介します。富山湾で秋から冬にかけて捕れるブリは全身に脂が乗り、全国的にも高く評価されています。ブリと大根の組み合わせは味が良く、身はもちろんのこと、あら（頭、骨、えら）を使うことで、ブリのおいしさを無駄なく丸ごと味わえます。富山を代表する旬の食材を盛り込んだ料理をぜひ、ご家庭でお楽しみください。

ブリ大根

材料（4人分）	
ブリ切り身・あら	8切れ
大根	中1本
水	6カップ
酒	1カップ
みりん	1/2カップ
しょうゆ	1/2カップ
ユズの皮	少々
（1人分 163kcal）	

作り方

- ①大根は1～1.5cmに切り、面取りをしてゆでておく。
- ②ブリは熱湯の中をくぐらせて、余分な血合いや脂分をとる。
- ③水と①の大根を煮て、少し柔らかくなったら調味料とブリを入れて煮る。
- ④ういてくるアクをこまめに取り除く。
- ⑤大根が煮えたら火を止め、しばらくして再度煮る。（このようにすると味がよくなり、み込み。）
- ⑥器に盛り、ユズの皮のせん切りを散らす。



市民健康センター管理栄養士

2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 27日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH25.10月生まれの子 ○1歳6カ月児健康診査 20日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.7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 ○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH22.10月生まれの子
	母子保健 ○ほたるっこ広場（言語・発達相談） 28日(金) 9:30～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○ジャングルジム（親子の遊び教室） 19日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○パパ・ママ教室 15日(土) 9:30～12:00 <詳しくは右欄を>
	成人保健 ○糖尿病健康相談 17日(月) 9:00～12:00 ○禁煙教室 25日(火) 19:00～20:00 <詳しくは右欄を>
その他	○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18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

パパ・ママ教室のお知らせ

とき 2月15日(土) 9:30～12:00 **無料**
 ところ 市民健康センター
 内容 ●「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)
 ●「赤ちゃんへの接し方・沐浴(もくよく)のしかた(実技)」など
 対象 平成26年4月～6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 2月7日(金)まで
 申込み・問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）

禁煙教室

タバコは、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、歯周病などさまざまな病気の誘因となります。また、依存性が強く、1人で禁煙するのは、難しい面もあります。
 禁煙教室では、確実に禁煙する方法を医師から正しく学べます。禁煙を考えている方は、ぜひご参加ください。
 とき 2月25日(火) 19:00～20:00
 ところ 市民健康センター
 対象 禁煙したいと思っている方
 内容 最近の禁煙方法について
 講師 中村内科医院 医師 中村 暁さん
 定員 20人(定員になり次第締め切ります)
 申込期限 2月18日(火)まで
 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」 10:30～12:00 (1歳児・2歳児対象) 12日(水)・26日(水)			
1日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
8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
15日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	簡単クッキング教室	10:00～11:30	小学生
22日(土)	遊びの教室	10:00～11:30	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)	
4日(火)	食育教室 離乳食の進め方
18日(火)	おひなさま作り
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
25日(火)	絵本の読み聞かせ

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

育児講座 ベビーマッサージ **無料**

とき 3月4日(火) 10:15～11:00
 ところ 子育て支援センター
 対象 1カ月半～7カ月ごろの子と親 20組
 申込期間 2月20日(水)～28日(金) ※要申し込み

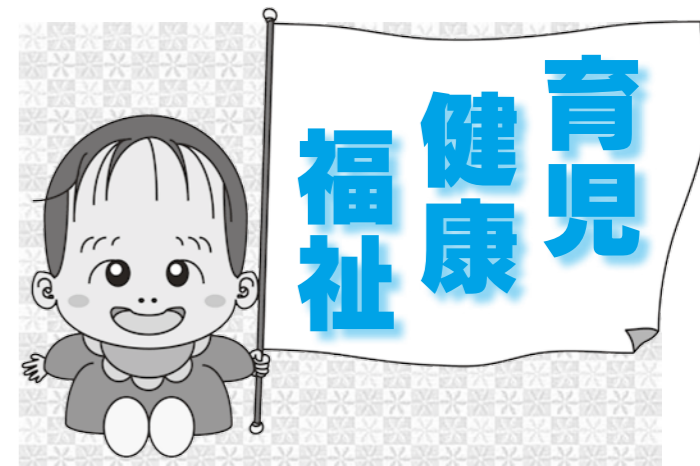
児童手当・特例給付の振り込みについて

今月は、児童手当・特例給付(平成25年10月～平成26年1月分)の支給月です。振込通知の送付はありませんので、入金通帳を記帳してお確かめください。
 支給予定日 2月14日(金)

対象	支給額 (月額・1人当たり)
3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了前 (第1子・第2子)	10,000円
3歳～小学校修了前 (第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円
所得制限世帯(特例給付)	5,000円

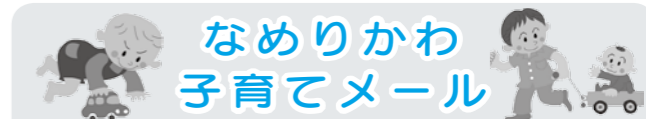
※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある方で、年齢の1番高い方から第1子と計算します。

問合せ先 子ども課 家庭福祉担当(内線325)



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 2月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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)



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

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
2月2日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	辻歯科医院	476-6811	中川原
9日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	公園通り歯科	475-8881	常盤町
11日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
16日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	水橋歯科医院	475-0577	田中町
23日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
3月2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	歯科ミントクリニック	471-5533	柳原

*診療時間は9:00～17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。
 *都合により当番医が変更になる場合があります。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)で確認できます。