

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル『おひさま』 1・2歳児対象
4日(水)・18日(水) 10:30~12:00

| | | | |
|----------------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| 7日(土) | 工作教室 将棋教室 | 14:00~15:50 14:00~15:50 | 小学生 小学生 |
| 8日(日) ~ 14日(土) | 2月のクラフト | 10:30~14:30 | 小学生 幼児親子 |
| 21日(土) | 遊びの教室 茶道教室 | 9:30~11:30 14:00~15:50 | 小学生 幼児親子 小学生 |
| 28日(土) | 手芸教室 | 14:00~15:50 | 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。

※利用時間変更のお知らせ **2月18日(水)**の午前はセンターを利用できません。午後は利用できます。

子育てサロン (10:15~12:00 参加費無料)

| 赤ちゃんサロン (0歳~1歳6カ月ごろまで) | |
|------------------------|--|
| 3日(水) | おひなさま作り・身体測定 |
| 17日(水) | 食育教室(離乳食の進め方) 時間 10:15~11:00頃 ところ 子育て支援センター 対象者 5カ月~10カ月頃までの未就園児と保護者 20組程度 申込期間 2月2日(月)~13日(金) |
| キッズサロン (1歳6カ月以上) | |
| 10日(水) | おひなさま作り・身体測定 |
| 24日(水) | 小麦粉粘土あそび |

「ふしぎなぼけっとなん」とあそぼう!
人形劇を観たり、手あそびをしたりして「ふしぎなぼけっとなん」と楽しい時間を過ごしましょう。
※参加費無料・要申し込み
とき 3月3日(水) 10:30~11:15頃
ところ 子育て支援センター
対象者 未就園児と保護者 30組程度
申込期間 2月16日(月)~27日(金)

育児相談 電話や面接で相談を受け付けています。(月~金曜日)

こころと暮らし、いのちの相談会 (自殺予防のための包括支援相談会)

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。
一人で悩まずに話してみませんか。皆さんからの相談をお待ちしています。

とき 2月21日(土) 13:30~16:30
※16:00受付終了

ところ 新川文化ホール(魚津市宮津110)

対象者 心の健康、法律問題、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉、大切な方を亡くしたなど、いのちに関する相談をされたい方(本人、家族、友人など周囲の方も可)

その他 事前予約不要、相談無料、秘密厳守

問合せ先 富山県健康課 ☎444-3223

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 26日(水) 受付 13:10~13:30 対象は H26.10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 19日(水) 受付 13:10~13:30 対象は H25.7月生まれの子 | |
| | ○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10~13:30 対象は H23.9月生まれの子 | |
| 教室・相談 | 母子保健 ○ジャングルジム(親子遊びの教室) 18日(水) 10:00~11:30 <事前に案内のあった幼児> | 会場は子育て支援センターです |
| | ○パパ・ママ教室 14日(土) 9:30~12:00 <詳しくは6Pを> | |
| | 成人保健 ○糖尿病健康相談 ※要予約 16日(月) 9:00~12:00 | |
| その他 | ○虫歯予防フッ素塗布 5日(水)、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> | 新しい歯ブラシを持参してください |

食育コーナー

~健康増進に【大豆パワー】を!~

大豆は災いや病気を退ける力があるとして2月3日の節分の豆まきに使われるなど、昔から大切な作物として扱われてきました。大豆たんぱく質は、コレステロール、中性脂肪、内臓脂肪を低減させ生活習慣病の予防効果があると言われてます。また、大豆に含まれるイソフラボン、レシチン、サポニンなどにも健康増進の効果があり、注目されています。

今月は大豆の苦手な子どもたちにもおいしく食べられる和風ピラフをご紹介します。大豆の違ったおいしさを感じる1品をぜひ、ご家族でお楽しみください。

大豆の和風ピラフ

材料(5人分)

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| 米 | 3合 | 酒 | 大さじ2 |
| ゆで大豆 | 60g | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| ベーコン | 50g | 塩 | 1g |
| タマネギ | 100g | バター | 10g |
| ニンジン | 20g | | |
| コンブ | 5g | | |
| ミツバ | 適量 | | |
| 紅ショウガ | 適量 | | |

(1人分 359kcal)

作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②ベーコン、タマネギ、ニンジン、コンブは1cmの角切りにする。ミツバは1cmに切る。
- ③炊飯器に①の米を入れ、酒、しょうゆ、塩を加え、炊飯器の3合の水の目盛りよりやや少なめの水加減にする。
- ④③に②とゆで大豆を加えて、軽く混ぜ、バターを上に乗せて30分ほど浸水させてから炊飯器のスイッチを入れ普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら、器に盛ってミツバをちらし、紅ショウガを添えて完成。

なめりかわ食育サポーターの会

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 |
|---------|------------|----------|------|
| 2月1日(日) | 吉見病院 | 475-0861 | 清水町 |
| (歯) | 小泉歯科医院 | 463-1051 | 立山町 |
| 8日(日) | くるまたにクリニック | 476-5122 | 上小泉 |
| (歯) | 佐伯歯科医院 | 472-0330 | 上市町 |
| 11日(水) | 鷹取医院 | 475-0345 | 清水町 |
| (歯) | 前川歯科クリニック | 462-8118 | 立山町 |
| 15日(土) | 石坂眼科医院 | 475-0387 | 四間町 |
| (歯) | 中村歯科医院 | 462-0090 | 舟橋村 |
| 22日(日) | 加積クリニック | 476-0558 | 堀江 |
| (歯) | 佐渡歯科医院 | 462-0648 | 舟橋村 |
| 3月1日(日) | 岩城小児科医院 | 475-0132 | 下小泉町 |
| (歯) | モズミ歯科クリニック | 464-2540 | 舟橋村 |

*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。

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・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。

※事前の申し込みが必要です。

とき 2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
※いずれも9:00~12:00

ところ 青志会館

申込み・問合せ先 福祉介護課(内線396)

パパ・ママ教室のお知らせ

とき 2月14日(土) 9:30~12:00
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・沐浴のしかた(実技)など

対象者 平成27年4月~6月に出産予定日のパパとママになられる方

定員 15組程度 ※定員になり次第締め切ります
参加費 無料
持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
申込期限 2月6日(金)

申込み・問合せ先 市民健康センター☎475-8011

ケアハウス かつみの里 入居者募集中

ご利用対象者: 60歳以上の方 ※ご夫婦大歓迎!
ご利用料金: 月額68,190円~(3食込、電気・水道料等別途)
※敷金・礼金・頭金等は一切必要ありません

詳しくは下記までお問い合わせください。

住所: 滑川市上小泉36-8
電話: 076-476-6543

プラント3すぐ横

イルミネーションなめりかわ協賛者

温かいご支援に心から御礼申し上げます
《滑川ライオンズクラブ》(敬称略・順不同)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------|--------|---------|----------|----------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| 滑川市建設業協同組合 | 八倉建設八宏会 | 滑川商工会議所青年部会 | 滑川商工会議所女性会 | 三越通信工業社員一同 | 滑川商工会議所青年部会 | トレントギフト社員一同 | 北陸電機製造株式会社 | 株野文美堂 | 株上野文美堂 | 株トマトランド | 株たかくら不動産 | 株たかくら美容室 | 株徳堂敷事務所 | 株柴谷 英男 | 株下坂 せうし | 株下坂 ゆずき | 株魚野 たづ子 | 株小川 日出子 | 株永島 亜樹子 | 株永島 風花 | 株永島 留美 | 株永島 弘邦 | 株永島 安代 | 株川島 倫佳 | 株高橋 敬二 | 株和泉 良太郎 | 株古橋 優衣 | 株古橋 龍生 | 株佐竹 克巳 | 株中尾 利恵 | 株福山 悟好 | 株中山 勝夫 | 株中山 忠夫 | 株中山 貴子 | 株中山 三徳 | 株中山 朱里 | 株中山 クミ子 | 株武田 茂憲 |
|------------|---------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------|--------|---------|----------|----------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|

※その他、多数の方にご協力いただきました。