

子育て支援センター (あずま保育所内) ☎476-6565

月～金曜日 子育て中の保護者は誰でも利用できます。
 第1・2土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児と保護者が利用できます。

利用時間変更のお知らせ

11月13日(金)、27日(金)の午前中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)

■赤ちゃんサロン (0歳～1歳6カ月ごろまで)

17日(火) 育児講座 (ベビーマッサージ)

■キッズサロン (1歳6カ月以上)

10日(火) 手あそび・リズムあそび (パルーン)・身体測定

24日(火) クリスマス製作・ふれあいあそび

◎保育の事前『子育て中のママ・お子さんあつまれ!』

内容 子育てサロンの出前を行います。手あそびなどで一緒に楽しみましょう。 ※申し込み不要

とき 11月13日(金) 10:15～11:30

ところ 浜加積地区福祉センター

対象者 未就園児と保護者

◎ベビーマッサージ ※要申し込み

とき 11月17日(火) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

対象者 2カ月～7カ月ごろまでの未就園児と保護者

定員 20組程度

申込期間 11月9日(月)～16日(月)

◎保育の事前『子育て中のママ・お子さんあつまれ!』

※要申し込み

内容 簡単な手作りおもちゃを製作します。

とき 11月27日(金) 10:15～11:30

ところ 滑川西地区公民館・和室

対象者 未就園児と保護者

定員 20組程度

申込期間 11月9日(月)～24日(火)

◎子育て教室 (クリスマス会) ※要申し込み

とき 12月5日(土) 10:00～11:30

ところ あずま保育所・遊戯室

対象者 未就園児と保護者

定員 40組程度

申込期間 11月2日(月)～30日(月)

児童館 ☎475-3706

◎子育てサークル『おひさま』

4日(水)・18日(水) 10:30～ 1～2歳児対象

◎教室・イベント

■工作教室 7日(土) 14:00～15:50 (小学生)

■将棋教室 7日(土) 14:00～15:50 (小学生)

■寄席 (お茶会待合の落語会)

14日(土) 13:15～14:15 (小学生/中学生/一般)

■茶道教室 (秋のふれあいお茶会)

14日(土) 13:30～15:30 (小学生/中学生/一般)

■11月のクラフト

21日(土)・22日(日) 10:00～14:30 (小学生/幼児親子)

■手芸教室 28日(土) 14:00～15:50 (小学生)

■レクリエーション大会

29日(日) 10:00～11:30 (小学生/幼児親子)

11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(木) 受付 13:10～13:30 対象はH27.7月生まれの子	日常生活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(木) 受付 13:10～13:30 対象はH26.4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H24.5月生まれの子	
教室・相談	母子保健 すこやか子育て相談 4日(水) 9:30～11:30 ジャングルジム (親子の遊び教室) 9日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	新しい歯ブラシを持参してください
	パパ・ママ教室 21日(土) 9:30～12:00 <詳しくは18Pを>	
	成人保健 糖尿病健康相談 (要予約) 9日(水) 9:00～12:00	
その他	虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けた方>	

健康診査のお知らせ

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度	
		胃がん (バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん (頸部)	乳房がん		
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	
個人負担金	40歳未満	500円	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円	200円
	40～69歳	無料 (会社の健康保険に加入の方は自己負担あり)	無料	無料	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 無料	無料	無料	無料
	70歳以上	無料	無料	無料	無料	無料	無料	無料
11月16日(月)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△	△
12月5日(土)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△	

◇申込方法 電話で市民健康センターへお申し込みください。

※定員に達し次第受付を終了しますので、お早目にお申し込みください。

◇注意事項 【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

*血液検査を行いますので空腹で受診してください。

*必ず受診券と保険証をお持ちください。

【胃がん検診】

*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食で受診してください。

*脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。

*心臓や血圧の錠剤は起床時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

【大腸がん検診】

*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターで検査セットをお渡しします。

申込み・問合せ先
市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー

～いとこ煮～

いとこ煮は北陸の郷土料理です。11月27日ごろに食べられており、小豆が入っているのが特徴です。

いとこ煮は、地方によって小豆とかぼちゃのところもあります。旬の野菜を小豆と一緒にじっくり煮込んだ「いとこ煮」には、それぞれの食材の旨味と栄養がたっぷり含まれています。

材料 (4人分)			
水	600cc	かつお節	8g
こんにゃく	1/4枚	だいこん	1/5本
さといも	3個	厚揚げ	1/2枚
にんじん	1/3本	小豆 (乾)	20g
しょうゆ	小さじ2	みりん	小さじ1
みそ	10g	塩	少々

作り方

- ①小豆は、少しかために茹でておく。
- ②こんにゃくは角切りにし、茹でておく。
- ③だいこん・にんじんはちょう切り、さといもは厚めのちょう切りにする。
- ④厚揚げは角切りにし、油抜きする。
- ⑤かつお節でだしをとり、だいこん、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したらさといも、こんにゃく、厚揚げを入れて煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、小豆と調味料を入れ、味を調える。

(1人分 131kcal)

学校給食共同調理場栄養教諭

広告

プレミアム100 月額費用 4,860円 (税込)

Net3 Internet ネットスリーインターネット

100M サービス 好評受付中!!

「プレミアム100」は通信速度最大下り100Mbps、上り30Mbpsのベストエフォート型サービスです。

Net3インターネット サポートセンター Tel.474-9222

詳細はこちら ▶ <http://www.net3-tv.net/>

突然、犯罪や交通事故の被害に遭ったら・・・大切な人を失ったら・・・

突然の被害に遭うというのは、これまでの生活が一変してしまうほど、大変衝撃的なことです。悲しいとき、辛いとき、苦しいとき、どうか、一人で悩まないでご相談下さい。

相談電話：076-413-7830 相談無料・秘密厳守月～金(祝祭日・年末年始除)10:00～16:00

富山県公安委員会指定犯罪被害者等早期援助団体
 (公社)とやま被害者支援センター 〒930-0858 富山市牛島町5-7 ☎076-413-7820