

親子お楽しみ会 人形劇をみたり、歌あそび  
手遊びをして親子で楽しんでみませんか。

就園児80組程度

▼申込み先

子育て支援センター

参加費 無料  
対象 1歳以上の未

## 元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

今年も、いよいよ師走に入り、寒さが身にしみる季節となりました。今月は、そんな時期におすすめのからだを温める石狩鍋汁をご紹介します。

鮭には、不飽和脂肪酸や抗酸化作用のある成分が多くふくまれており、また、酒かすと牛乳を使うので、コクが増して、まろやかな味になりカルシウムもとても多くとれる献立です。

寒い夜にぜひ、おためしください。

### 石狩鍋汁

材料(6人分)

甘塩鮭	180g
じゃがいも	300g
大根	200g
にんじん	90g
ねぎ	1本
焼豆腐	1丁
こんにやく	1/2枚
白みそ	100g
酒かす	60g
牛乳	3カップ
だし汁	3カップ

作り方

- 下準備  
●鮭は、6切れにする。  
●じゃがいも、大根、にんじんは、1cmの厚みの食べやすい大きさに切る。  
●ねぎは、1cmのぶつ切にする。  
●焼豆腐は、適当な大きさに切る。  
●こんにやくは、5mm厚さの色紙切にする。
- ①鍋にだし汁とじゃがいも、大根、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。  
②こんにやく、鮭、白みそ・酒かす(前もってだし汁でといておく)とよいを入れ、煮立ったら、焼豆腐ねぎを加える。  
③最後に牛乳を入れ、味をみてから塩で味を調える。

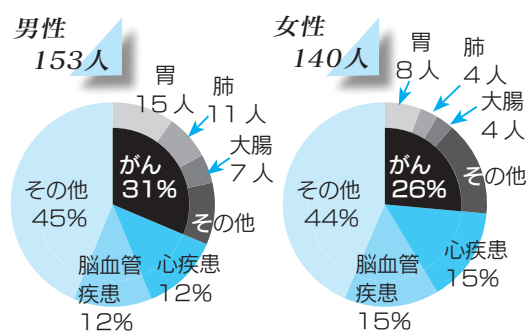


一人分 224kcal  
カルシウム 234mg

滑川市食生活改善推進協議会

## いきいき健康づくりひとくちメモ 数字から見えてくるもの②

### H14年 滑川市の死亡状況



滑川市では「がん」による死亡が約3割を占め、死因の第1位となっています。

特に男性では「胃・肺・大腸」の死亡が多く、また働き盛りの40～60歳代に多い傾向がみられます。がん予防には「一人ひとりの生活習慣の改善」と「定期検診による早期発見・早期治療」の2つが重要となります。

今年度の健康診査を受けられる期間も12月末まで(各医療機関の年末休みに準ずる)市内医療機関で実施しています。職場で受診する機会のない方やまだ受診していない方は早めに身体点検をしましょう。また、健康教室のメニューも多く用意しています。受診結果はわかったものの、どうしたら改善するのかわからない方は市民健康センターまで一度ご相談ください。

## 12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か月児健康診査・離乳食講習会</b> 15日(火) 受付 13:10～13:30 <H16.8月生まれの子>
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 16日(水) 受付 13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H15.5月生まれの子>
	<b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.8月生まれの子>
教室・相談	<b>母子保健</b> <b>○すこやか子育て相談</b> (身体計測以外は要予約) 1日(火)、1月5日(火) 13:30～15:30 <b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 17日(金) 13:30～15:30 <14ページ参照> <b>○ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 2日(水)、9日(水)、16日(水) 9:00～12:00
	<b>成人保健</b> <b>○健診結果相談会および生活習慣改善指導</b> 3日(金) 受付 13:15～13:45 <b>○糖尿病健康相談</b> 6日(月) 17:00～19:00 <b>○栄養教室</b> 8日(月) 10:00～ <b>○ヘルスポランティア養成講座</b> ⑥ 8日(月) 13:30～15:30 <b>○ヘルスアップカレッジ講座 ～肝臓元気講座～</b> 14日(火) 18:00～20:00 <14ページ参照> <b>○機能訓練</b> 7日(火)、13日(月)、21日(火) 13:30～ <b>○言語リハビリ教室</b> 9日(水) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
	<b>○ツベルクリン反応検査・BCG予防接種</b> 22日(水)、24日(金) 受付 13:30～14:10 <広報11月号参照> <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 2日(水)、14日(火)、1月6日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けた方>
	その他

## ～講演会～ 「母として、女性としていきいきと生きる」

小さく生まれたお子さんや、病気が障害を持ったお子さんをお持ちの母親を対象に講演会を開催します。講師の体験談などをお聞きし、自分らしく生きるということについて考えてみませんか？



- とき 12月18日(土) 14:00～15:00 (受付開始13:30～)
- ところ 富山県民共生センター「サンフォルテ」303号室
- 内容 講演「子どもとともに自分らしく生きる」  
講師 障害児とワーキングマザーネットワーク代表 岩本聖子さん
- 問合せ・申込み先 富山県中部厚生センター (☎472-1234)

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。ぜひ、この機会に参加してみませんか？

とき	12月17日(金) 受付 13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対象	妊婦の方…平成17年1月～3月に 出産予定日 出産後の方…お子さんが平成16年 9月～11月生まれ
内容	・助産師による講義 「妊娠～出産後の乳房管理」 ・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、栄養相談(栄養士)、絵本の読み聞かせ体験、お子さんの計測 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい個人相談希望の方) そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい・栄養相談を受けられる方は申込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがあります。ご了承ください。

## 児童館行事(12月)

親子サークル 10:30～12:00  
たんぼぼ(1歳児) 8日(火)・22日(水)  
ひまわり(2歳児) 1日(水)・15日(木)

4日(土)	英語で遊ぼう教室	10:00～11:30	小学生
	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
11日(土)	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	オセロ大会	9:00～12:00	小学生
18日(土)	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
25日(土)	ケーキづくり	9:00～12:00	小学生
	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
26日(日)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
26日(日)	お話の森	14:00～14:30	幼児・小学生

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	2004年12月のテーマ
月	海外旅行と寄生虫疾患
火	下肢痛
水	顔面神経まひ
木	入れ歯が合わなくなった
金	慢性閉塞性肺疾患
土・日	睡眠時無呼吸症候群
年末年始	しもやけ(12/29～1/3)
提供	県保険医協会 ☎442-8000



# 育児 健康

## ヘルスアップカレッジ 受講者募集

健康に関する6テーマの講座を9月～2月にかけて開催しています。働いている方も参加しやすい夕方講座です。1講座のみの受講でも、お気軽にどうぞ！

### 12月のテーマ「肝臓」

とき	内容
12月14日(火) 18:00～19:00	医師の講義 「肝臓病とその治療について」 厚生連滑川病院 消化器内科診療部長 小栗 光さん
19:00～	個別相談(医師・栄養士・保健師)

ところ 市民健康センター  
●準備の都合上、事前に申し込みをお願いします。  
●希望者は講義終了後、個別相談が受けられます。  
申込み・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5日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
12日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	田原歯科医院	0765-74-0231	入善町
19日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	歯科魚津医院	0765-74-0158	朝日町
23日(木)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
26日(日)	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
	野尻外科医院	475-4131	上小泉
30日(木)	塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
	鷹取医院	475-0345	清水町
31日(金)	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町

\*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センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。