

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、あわただしい季節となりました。今月は、そんな忙しい時期におすすめの主食をご紹介します。

野菜や肉が入り、ごま油を使うので、香ばしく、食べやすいごはんです。普通のごはんのできますので、炊き込みごはんより、超簡単です。

具材を変えて、いろいろお試しください。

中華風五目混ぜご飯

材料(4人分)

米	2合	●干し椎茸は水につけ戻し、せん切りにする。
干し椎茸	2枚	●竹の子、人参、焼き豚は1cmの角切りにする。
干しえび	10g	●干しえびは水につけて戻す。
竹の子	40g	●ザーサイは粗いみじん切りにする。
人参	20g	●グリーンピース(ねぎでもよい)は缶から出す。冷凍の場合は、さっとゆでる。ねぎの場合は、小口切りにする。
焼き豚	50g	①ご飯は普通に炊く。
ザーサイ	30g	②フライパンにサラダ油をひき、グリーンピース(ねぎ)以外の材料を炒め、酒・しょうゆ・戻し汁で調味し、煮る。最後にごま油を入れ、ねぎの場合は、ここで加え、加熱する。
グリーンピース	40g	③炊きあがったご飯に②を混ぜ、グリーンピースを散らす。
サラダ油	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
椎茸の戻し汁	少々	

1人分 276kcal



作り方
下準備

●米は洗って普通の水を加減して塩2gを加え炊く。

滑川市食生活改善推進協議会

健康診査はもうお済みですか？

今年度の健康診査を受けられる期間も、今月が最後の月となりました。まだお済みでない方は、お早めに受診されるようおすすめします。

- 期間 12月末まで
(各医療機関の年末休みに準ずる)
 - 項目 基本健康診査・肝炎ウイルス検査
がん検診(胃・子宮・乳房・大腸・肺)
 - 受診料 検診項目により一部負担あり
(70歳以上の方は無料)
- 問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

いきいき健康づくりひとくちメモ インフルエンザにご注意ください

★予防のポイント★

- ① 外出後のうがいや手洗いをする
- ② 人ごみを避ける
- ③ マスクを着用する
- ④ 睡眠・休養をしっかりとる
- ⑤ 栄養バランスのよい食事をとる
- ⑥ 室内の乾燥に気をつける

38度以上の高熱、頭痛や関節・筋肉の痛み、下痢など体調に変化があれば自己判断せず、早めに医療機関へ受診しましょう。

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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 22日(木) 受付 13:10～13:30 <H17.8月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H16.5月生まれの子>
	○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10～13:30 <H14.8月生まれの子>
教室・相談	母子保健 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 16日(金) 13:30～ <詳しくは広報13ページを>
	○たんぼ教室(言語・発達相談) 21日(水) 13:30～ <事前に案内があった幼児>
	○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 1日(木)、8日(木)、15日(木) 9:00～12:00 22日(木)は「クリスマスのつどい」を開催します。
	成人保健 ○機能訓練 2日(金) 13:30～ ○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00～12:00 ○栄養教室⑥ 6日(火) 10:00～ ○ヘルスポランテア養成講座⑥ 6日(火) 13:30～
その他	○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

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16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18年1月～3月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成17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)、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。

禁煙教室

一人で禁煙に挑戦するよりも、もっと上手に禁煙する方法があります。今回は医師による個別相談や必要によりニコチン代替品の処方も受けられます。

- とき 平成18年1月15日(日) 9:30～11:30
 - ところ 市民健康センター
 - 内容 医師の話、個別相談
 - 対象 禁煙したいと思っている方
 - 受講料 教材実費 ●定員 15人
 - 申込期限 平成18年1月10日(火)
(定員になり次第締め切ります)
- 申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

「表現文化祭」出場者募集！ 親子で出場してみませんか？

- ★発表内容 詩の朗読、朗読劇、英語劇、音楽劇、人形劇、絵本の読み聞かせ、一人語り、など
 - ★とき 平成18年1月29日(日) 午後1時開演
 - ★ところ 早月中学校ふれあいホール
 - ★募集締切 12月15日(木)まで
- 問合せ先 児童館 (☎475-3706)

クリスマス親子お楽しみ会

- とき 12月10日(土) 10:00～11:00
 - ところ あずま保育所遊戯室
 - 対象 未就園児親子80組
(定員になり次第締め切ります)
 - 申込期限 12月7日(水) ●参加費 無料
- 申込み・問合せ先 子育て支援センター (☎476-6565)

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。(月～金)

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か月ごろまでのお子さん)

6日(火) クリスマスリース作り

20日(火) 歌あそび・絵本

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

13日(火) 子どもと一緒にクリスマスリース作り

27日(火) 体操・フォークダンス

親子サークル (木曜日 10:15～12:00 登録が必要です)

0歳児、1歳児、2歳児(学年別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

24時間健康テレホンサービス

(利用電話番号)

☎442-0003

曜日	12月のテーマ
月	ピロリ菌のはなし
火	サプリメントと健康被害
水	妊娠中や授乳中でも受けられるインフルエンザワクチン
木	気づかない歯ぎしりの害
金	お酒の利尿作用
土・日	冷え性と漢方薬
年末年始	食事の大切さ(12月28日～1月3日)

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 5日(月)・19日(月)

ひまわり(2歳児) 7日(水)・14日(水)

3日(土)	オセロ大会	9:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
10日(土)	英語で遊ぼう教室	14:30～16:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
17日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	ケーキづくり	9:00～12:00	小学生
24日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	子ども表現活動教室	10:00～12:00	小学生
25日(日)	折り紙教室	14:00～15:00	小学生

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4日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
(土)	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
11日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(土)	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
18日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(土)	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
23日(金)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(土)	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
25日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(土)	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
30日(金)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(土)	田原歯科医院	0765-74-0231	入善町
31日(土)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
(土)	魚津歯科医院	0765-82-0468	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総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。