

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

新しい年を迎えられて、いかがお過ごしでしょうか。お正月はどの家もお餅がいっぱい。お雑煮やあべかわ餅に飽きたころに今月のメニューはいかがでしょう。

具材のきくらはビタミンDが多く含まれ、こんにゃく・野菜類には繊維質が豊富です。ボリュームがあるように見え、意外にヘルシーな一品です。中身を変えて、いろいろアレンジしてみましょう。

野菜の福袋

材料(6人分)

| | | |
|-------|------|-----------------|
| うす揚げ | 6枚 | 作り方 |
| 餅 | 3個 | 下準備 |
| ニンジン | 1/2本 | ●うす揚げは油ぬきし、端の方 |
| 生しいたけ | 3枚 | 1cmぐらいのところで切り、袋 |
| しらたき | 120g | 状にする。 |
| きくらげ | 3g | ●もちは1cm角に切る。 |
| かんぴょう | 20g | ●ニンジンは細切りする。 |
| 煮汁 | | ●生椎茸はせん切りする。 |
| だし汁 | 3カップ | ●しらたきは2cm長さに切り、 |
| しょうゆ | 大さじ4 | ゆでる。 |
| 砂糖 | 大さじ3 | ●きくらげは水につけ、もどし、 |
| 酒 | 大さじ1 | 細切りする。 |
| | | ●かんぴょうは水にひたし、塩 |
| | | もみし、水洗いする。 |



1人分 164kcal

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

冬場に多い感染性胃腸炎に気をつけましょう

- 主な症状 下痢、おう吐
 予防のポイント
 ①手洗いの徹底
 ひじから指先までしっかり水洗い
 ②食品は十分に加熱調理しましょう
 特に貝類
 ③調理器具の消毒
 包丁、まな板、ふきんなどの熱湯消毒
 *症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

ストーマ外来のお知らせ

日ごろのストーマケアで困っていること悩んでいることはありませんか？
 普段の外来診察ではできない、ゆったりとした環境でご相談を受け、医師とともにアドバイスいたします。お悩みやお困りのある方は、お気軽にご相談ください。
 と き 毎月第3水曜日 14:00～(予約制)
 一人30分程度

1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 26日(木) 受付 13:10～13:30 <H17.9月生まれの子> |
| | ○1歳6か月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H16.6月生まれの子> 歯ブラシを持参 |
| | ○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 <H14.9月生まれの子> |
| 教室 ・ 相 談 | 母子保健 ○すこやか子育て相談 11日(水) 9:30～11:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 12日(木)、19日(木)、26日(木) 9:00～12:00 |
| | 成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 10日(水) 17:00～19:00 |
| | ○生活習慣病・糖尿病予防教室 15日(日) 9:00～ |
| | ○検診結果相談会および生活習慣改善指導 15日(日) 受付 13:15～14:30 |
| | ○機能訓練 18日(水) 13:30～ ○栄養教室⑦ 24日(水) 10:00～ ○ヘルスポランティア養成講座⑦ 24日(水) 13:30～ ○糖尿病予防教室 25日(水) 13:00～ <詳しくは広報13ページを> |
| その他 | ○虫歯予防フッ素塗布 12日(木)、17日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方> |

糖尿病予防教室参加者募集

食事療法を中心とした糖尿病の正しい知識を習得し今後の生活に役立てる教室です。
 治療中の方でも、食事療法について話を聞かれたことのない方は、ぜひご参加ください。
 と き ①1月25日(水) 13:00～15:30
 ②2月7日(火) 9:00～12:30
 ③2月17日(金) 13:00～16:00
 ところ 市民健康センター
 内 容 ・医師の話 ・食事療法について、試食
 ・個別相談
 参加費 無料 持ち物 筆記用具
 定 員 15人(定員になり次第締め切ります)
 申込期限 1月18日(水)まで
 申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

管内地域精神保健福祉推進協議会 公開講座のお知らせ

障害のある人もそうでない人も一緒になって力を合わせて取り組み、精神障害者に優しい地域づくりを目指して…。

と き 1月24日(火) 13:00～15:30
 ところ ウェルハートピアつるぎ大会議室(上市町)
 講 演 「精神障害者と共に暮らす街づくり」
 講師 おわらの里すみれ工房施設長
 村上 満氏(精神保健福祉士)
 問合せ先 県中部厚生センター(☎472-1234)

生活習慣病予防教室

最近注目されている「メタボリック・シンドローム」について学ぶ教室です。内臓脂肪量を測定したり、今までにない体験ができます。正しい知識を得て今後の生活に役立てましょう。

※メタボリック・シンドロームとは…
 ウエストまわりが太くなる「りんご型肥満」の人が、軽度でも生活習慣病を一人で2つ以上もっている状態をいいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

と き 2月3日(金) 13:30～16:00
 2月19日(日) 9:30～13:00
 2月27日(月) 13:30～

ところ 市民健康センター
 対 象 肥満があり、高脂血症・高血圧・糖尿病予備軍といわれている方で年齢70歳未満の方
 定 員 15人(定員になり次第締め切ります)
 申込期限 1月20日(金) 参加費 1,000円
 申込み・問合せ先 市民健康センター
 (☎475-8011)

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) |
| 3日(火) お正月休み |
| 17日(火) はご板作り(牛乳パックを使って) |
| キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん) |
| 10日(火) 正月あそび(かるた・ふくわらいなど) |
| 24日(火) (節分) 鬼の面作り |
| 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 ☎442-0003

| 曜日 | 1月のテーマ |
|------|---------------------|
| 月 | 風邪をこじらせないためには |
| 火 | 神経ブロックについて |
| 水 | 手足のしびれ |
| 木 | 新しい入れ歯を入れた時 |
| 金 | 腰椎椎間板ヘルニア |
| 土・日 | アルコール性肝障害 |
| 年末年始 | 食事の大切さ(12月29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) | 16日(月)・23日(月) | |
| ひまわり(2歳児) | 11日(水)・25日(水) | |
| 7日(土) | 子ども表現活動教室 10:00～12:00 小学生 | 将棋教室 14:00～16:00 小学生 |
| | 英語で遊ぼう教室 14:30～16:00 小学生 | |
| 14日(土) | 子ども表現活動教室 10:00～12:00 小学生 | 茶道教室 14:00～16:00 小学生 |
| 21日(土) | 子ども表現活動教室 10:00～12:00 小学生 | 手芸教室 14:00～16:00 小学生 |
| 22日(日) | 折り紙教室 14:00～15:00 小学生 | |
| 28日(土) | 子ども表現活動教室 10:00～12:00 小学生 | 英語で遊ぼう教室 14:30～16:00 小学生 |
| 29日(日) | 表現文化祭 13:00～16:00 小・中学生・一般 | |

※29日の表現文化祭の会場は、早月中学校ふれあいホールです。

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 |
|---------|---------------|--------------|------|
| 1月1日(祝) | なかの眼科医院 | 475-0211 | 下小泉町 |
| | (歯) 渡辺歯科医院 | 0765-52-0164 | 黒部市 |
| 2日(月) | 荒川内科クリニック | 475-0001 | 下小泉町 |
| | (歯) 塩見歯科医院 | 0765-74-1350 | 入善町 |
| 3日(火) | 岩城小児科医院 | 475-0132 | 下小泉町 |
| | (歯) 柚木歯科医院 | 0765-74-0058 | 入善町 |
| 8日(日) | 毛利医院 | 475-0054 | 四間町 |
| | (歯) 平沢歯科医院 | 0765-82-0348 | 朝日町 |
| 9日(祝) | 厚生連滑川病院(外) | 475-1000 | 常盤町 |
| | (歯) 竹島歯科医院 | 0765-74-1588 | 入善町 |
| 15日(日) | 伊井外科医院 | 475-1160 | 加島町 |
| | (歯) 西島歯科医院 | 0765-72-4848 | 入善町 |
| 22日(日) | 中村内科医院 | 476-6222 | 中川原 |
| | (歯) 林歯科医院 | 0765-72-1324 | 入善町 |
| 29日(日) | 石坂医院 | 477-1818 | 嘉大窪 |
| | (歯) もみの木歯科 | 0765-83-2211 | 朝日町 |
| 2月5日(日) | 吉見病院 | 475-0861 | 清水町 |
| | (歯) 島田歯科クリニック | 0765-62-1353 | 宇奈月町 |

*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。