

元気印のおすすめメニュー

まだまだ寒い日が続きますね。今月は、そんな寒い日におすすめの体が温まるけんちん汁をご紹介します。豆腐と根菜類を多く使い、繊維質たっぷりで植物性タンパク質が適量に含まれたヘルシーな副菜です。

塩分控えめでも、野菜の旨みが出ていて、おいしくいただけます。

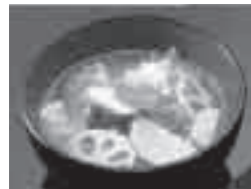
繊維質不足からくる生活習慣病が増えています。野菜を心がけてたくさんとりましょう。

けんちん汁

- 材料(4人分)
- 豆腐 300g (1丁)
  - ニンジン 50g (小1/2本)
  - 大根 160g
  - ゴボウ 60g (中1/2本)
  - レンコン 60g (中1/2節)
  - コンニャク 1/2枚
  - 里芋 120g (中3こ)
  - ネギ 40g (1/2本)
  - 油 大さじ1
  - ごま油 大さじ1
  - だし汁 カップ4
  - 塩 小さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1

作り方

- 豆腐はゆでて水気をきり、ざるにとり手で粗くもみほぐす。
- 大根はいちょう切り、ニンジンは半月切り。
- ゴボウはささがき、レンコンはいちょう切りにし、いずれも酢水にさらす。
- コンニャクは塩でもみ、サッとゆでてたんざく切り。
- 里芋は皮をむき、一口大に切る。
- 鍋に油とごま油を熱し、②～⑤を炒め油が回ったら豆腐を加えて炒める。
- ⑥にだし汁を加え、しばらく煮て材料がやわらかくなったら塩、しょうゆで味付けをする。
- ネギは小口切りにし、最後に入れる。



1人分 150kcal

滑川市食生活改善推進協議会

麻しん・風しん予防接種の対象年齢と実施方法が変わります

麻しんおよび風しん予防接種が4月1日から変わります。まだ接種を受けていないお子さんは、3月31日までに接種してください。

対象年齢	現行 (3月31日まで)	4月1日以降
生後12カ月～90カ月未満	第1期	生後12カ月～24カ月未満
		第2期

実施方法 麻しんワクチン1回接種 風しんワクチン1回接種  
麻しん風しん混合ワクチンを2回(第1期・第2期)接種

※3月31日までに麻しん、風しん単独ワクチンのどちらかを接種された方は、麻しん風しん混合ワクチン接種を受けることはできません。

※3月31日までに麻しん、風しん単独ワクチンの両方を接種された方は、4月1日以降、麻しん風しん混合ワクチンを接種する必要はありません。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

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か月児健康診査・離乳食講習会 23日(木) 受付13:10～13:30 <H17.10月生まれの子>
  - 1歳6か月児健康診査 16日(木) 受付13:10～13:30 <H16.7月生まれの子> 日常使用している歯ブラシを持参
  - 3歳児健康診査 10日(金) 受付13:10～13:30 <H14.10月生まれの子>

- 母子保健**
- パパママ教室 18日(土) 9:30～11:30 <詳しくは広報12ページを>
  - たんぽぽ教室(言語・発達相談) 22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) 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木) 9:00～12:00
- 成人保健**
- 生活習慣病予防教室 1クール目 ⑤1日(水) 9:00～ 2クール目 ①3日(金) 13:30～ ②19日(日) 9:30～ ③27日(月) 9:00～
  - 糖尿病健康相談 6日(月) 9:00～12:00
  - 糖尿病予防教室 夜間 ④2日(木) 18:30～21:00 日中 ②7日(水) 9:00～ ③17日(金) 13:00～
  - 健診結果相談会および生活習慣改善指導 9日(木) 受付13:15～14:30
  - 機能訓練 15日(水) 13:30～
  - 前立腺教室 21日(火) 13:30～ <詳しくは広報12ページを>
  - 栄養教室・ヘルスポランティア養成講座 閉講式 24日(金) 13:30～
  - 骨粗しょう症予防教室 28日(水) 13:30～ <詳しくは広報13ページを>

- その他**
- 虫歯予防フッ素塗布 2日(木)、14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>

骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症予防について、専門の先生からお話を聞く教室です。年齢とともに骨粗しょう症になりやすくなります。正しい知識を得て今後の生活に役立てましょう。

とき 2月28日(火) 13:30～15:30  
ところ 市民健康センター  
対象 国保ミニドックなどで骨検診受診結果要指導以上の方や教室の内容に興味のある方

参加費 無料  
定員 20人(定員になり次第締め切ります)  
申込期限 2月24日(金)  
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 2月18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) ・赤ちゃんの接し方 ・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成18年4月～6月に出産予定日の初めてパパとママになれる方 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
- 申込方法 2月13日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

前立腺教室

前立腺の病気について、専門の先生からお話を聞く教室です。正しい知識を得て今後の生活に役立てましょう。

- とき 2月21日(火) 13:30～15:30
- ところ 市民健康センター
- 対象 国保ミニドックなどで前立腺検査を受けた方や教室内容に興味がある方
- 参加費 無料
- 定員 20人(定員になり次第締め切ります)
- 申込期限 2月17日(金)
- 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) |        |
|----------------------------|--------|
| 7日(火)                      | おひな様作り |
| 21日(火)                     | 体操・手遊び |
- | キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん) |            |
|-------------------------|------------|
| 14日(火)                  | おひな様作り     |
| 28日(火)                  | 歌あそび・運動あそび |
- 親子サークル (木曜日 10:15～12:00 登録が必要) 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	2月のテーマ
月	肝機能障害
火	中性脂肪
水	妊娠、授乳中にインフルエンザにかかったら
木	子どもの歯並びについて
金	成長期のスポーツ障害
土・日	おなら

提供 県保険医協会 ☎442-8000



児童館行事 ☎475-3706

日時	内容	対象
親子サークル 10:30～12:00	たんぽぽ(1歳児) 6日(月)・20日(月)	小学生
	ひまわり(2歳児) 8日(水)・22日(水)	小学生
4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
18日(土)	おもしろ科学実験教室 10:00～12:00	小学生
	手芸教室 14:00～16:00	小学生
25日(土)	連凧あげ大会(伝承遊び) 10:00～12:00	小学生
	茶道教室 14:00～16:00	小学生
26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
2月5日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	(☎) 島田歯科クリニック	0765-62-1353	宇奈月町
11日(祝)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	(☎) 田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
12日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	(☎) 大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
19日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	(☎) 佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
26日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	(☎) 弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
3月5日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	(☎) 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町

\*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。