

## 元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

いよいよ冬の到来ですね。寒さと空気の乾燥で風邪をひきやすい季節になりました。バランスのとれた食事、十分な睡眠、うがい、手洗いなどを心がけましょう。ニンジンには、粘膜を保護する働きのあるビタミンAが豊富に含まれています。今月は、ニンジンと今が旬のフクラギを使った料理をご紹介します。栄養たっぷりの一品をどうぞ、おためしてください。

### フクラギの紅葉焼き

材料 (6人分)		作り方
フクラギ	6切	①フクラギを塩、酒につけておく。
塩・酒	各小さじ1	②ニンジンはすりおろし、かたくり粉、卵を加える。
ニンジン	100g	③レンコンは皮を向き、うすいちょう切りにする。
かたくり粉	大さじ3	④下味をつけたフクラギの水気をふき、片面に②をのせる。
卵	½個	⑤フライパンに油を引き、ニンジンのをせた側から色よく焼き、裏返し火が通るまで焼く。
サラダ油	大さじ1	⑥うす切りしたレンコンは茹で甘酢につけておく。
付け合せ		⑦お皿に青シソの葉を引き、魚をのせ、酢れんこんを横に盛りつける。
酢れんこん	60g	
レンコン	大さじ2	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
青シソ	6枚	



1人分 218kcal 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)

## 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	γ-GTP
火	メタボリックシンドローム
水	子宮の癌
木	歯ブラシのかたさ
金	過敏性腸症候群
土・日	膝関節にたまる水と注射
年末年始	健康に年をとるには (12月29日～1月3日)

提供 県保険医協会 ☎442-8000

## 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 21日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.8月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 14日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H17.5月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.8月生まれの子>
教室・相談	母子保健 ○たんぼぼ教室 (言語・発達相談) 20日(水) 13:30～15:30
	○ママと赤ちゃんのふれあひ 22日(金) 13:30～15:30 <詳しくは下の囲みをご覧ください>
	○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 7日(木)、14日(木)、21日(木) 9:00～12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談 4日(月) 9:00～12:00
	○機能訓練 12日(水) 13:30～
その他	○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19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>

## ママと赤ちゃんのふれあひ

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22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19年1月～3月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成18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し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ので、ご了承ください。



## 流行ってます！ 感染性胃腸炎に気をつけましょう

例年よりも早い時期から県内で流行しています。特に抵抗力の弱い乳幼児・高齢者の方は注意が必要です。

特徴 冬場に多く発生する傾向があります。ノロウイルスなどによって汚染された食品、特にカキなどの二枚貝が原因として多く報告されています。

主な症状 下痢、おう吐、発熱など

予防

- ①手洗いの徹底  
トイレの後、調理をする際、食事の前には腕から指先までしっかり水洗いしましょう
- ②食品は十分に加熱調理しましょう (特に貝類)
- ③調理器具は十分によく洗いましょう (できれば、熱湯または塩素系消毒剤で消毒)
- ④冷蔵庫内の食品はよく点検し、早めに食べましょう

\*症状がある場合は、自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

## クリスマス親子お楽しみ会

とき 12月16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13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)

5日(火) 触れ合いあそび

19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)

12日(火) パズル作り

26日(火) 粘土あそび

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)

# 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) 6日(水)・20日(水)

ひまわり(2歳児) 13日(水)・27日(水)

2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
9日(土)	クッキング教室	10:00～12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
16日(土)	ケーキづくり	10:00～12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
24日(日)	ミュージックベル教室	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3日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	(☎) みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
10日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	(☎) 中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
17日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	(☎) 野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
23日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
	(☎) 歯科医 おぐら	0765-33-5147	黒部市
24日(日)	はたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	(☎) 貢(田中)歯科医院	0765-54-3513	黒部市
30日(土)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	(☎) 平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
31日(日)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	(☎) 歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町

\*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。