

元気印のおすすめメニュー

新年を祝い、いつもよりひと手間かけ、家族そろって楽しく食卓を囲みませんか。今月はそんなときにおすすめの簡単ちらし寿司をご紹介します。「レンコン」は穴が開いているので、「先が見える」「見通しが良い」という縁起が良い食材として年始めのお正月には、よく用いられます。盛り付けに松や南天などの葉を添えればお正月らしさが引き立ちます。簡単に豪華に見えるので、お客さまにもぜひどうぞ。今年も食生活からの健康づくりのお手伝い役として、ヘルシーメニューのご紹介をさせていただきますので、よろしくお願いたします。

ゆず寿司

材料(6人分)

米 3カップ
だし昆布 合わせ酢
酢 70cc
砂糖 40g
塩 小さじ1
ユズの絞り汁 60cc
ユズ 1個分
レンコン 60g
ゴボウ 60g
ニンジン 60g
カニの身めき 60g
三つ葉 1把

作り方

①米は、少し水加減を減らし、30分以上浸水し、だし昆布を入れ炊く。
②レンコンは、薄いいちょう切りにしてゆでる。ゴボウはささがきにしてゆでる。ニンジンは、せん切りにしてゆでる。三つ葉は、2cmくらいに切る。ユズは、皮をむき、せん切りにし、中身は汁を絞り、すし酢に使う。
③合わせ酢の調味料を混ぜ合わせる。
④②のレンコン、ゴボウ、ニンジンを③の合わせ酢に漬けておく。カニ身もあわせ酢の一部に漬けておく。
⑤炊き上がったごはんに、④と三つ葉、ユズのせん切り半分を混ぜ、器に盛り、カニ身と、半分残したユズのせん切りを飾る。



1人分 288kcal 滑川市食生活改善推進協議会

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 1月31日(水) 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が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 1月24日(水)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

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 25日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.9月生まれの子> |
| | ○1歳6か月児健康診査 18日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H17.6月生まれの子> 歯ブラシを持参 |
| | ○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.9月生まれの子> |
| 教室・相談 | 母子保健 ○すこやか子育て相談 10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) 18日(木)、25日(木) 9:00～12:00 |
| | 成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 9日(水) 17:00～19:00 ○機能訓練 17日(水) 13:30～ ○栄養教室⑦ 23日(水) 10:00～ ○ヘルスボランティア養成講座⑦ 23日(水) 13:30～ ○糖尿病予防教室⑤ 19日(金) 13:00～ ○生活習慣病予防教室⑤ 19日(金) 18:30～ ○前立腺教室 29日(月) 13:30～ ○骨粗しょう症予防教室 31日(水) 13:30～ ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 21日(日) 受付 13:15～14:30 |
| | その他 ○虫歯予防フッ素塗布 11日(木)、16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> |

ひきこもり等家族教室

お子さんのひきこもり等でひとりで悩んでいませんか? 同じ悩みを持つ人たちと一緒にひきこもりについて理解を深め、対応の仕方について学びましょう。

とき 1月30日(火) 14:00～16:00

ところ 富山県中部厚生センター

対象 ひきこもり等で悩んでいる家族

内容 助言者を交えての座談会など

申込み・問合せ先

中部厚生センター地域保健班 (☎472-1234)

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 1月29日(月) 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 1月24日(水)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 10日(水)・24日(水)
ひまわり(2歳児) 17日(水)・31日(水)

| | | | |
|--------|------------|-------------|-------------|
| 6日(土) | 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 |
| 13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 |
| 14日(日) | 茶道教室 | 14:00～16:00 | 小学生 |
| | ミュージックベル教室 | 10:00～11:00 | 小学生 |
| 20日(土) | 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 |
| 27日(土) | 英会話教室 | 14:30～16:00 | 小学生 |
| | ミュージックベル教室 | 10:00～11:00 | 小学生 |
| 28日(日) | 子ども表現活動教室 | 13:00～14:30 | 小学生 |
| | 英会話教室 | 14:30～16:00 | 小学生 |
| 28日(日) | 表現文化祭 | 13:30～16:00 | 小・中学生 一般 |

※12月29日(金)～1月4日(水)までは休館いたします。
※1月28日(日)の表現文化祭については、下の囲みをご覧ください。

表現文化祭出演者募集

親子・友達と出演してみませんか?

発表内容 詩の朗読、朗読劇、自作童話、英語劇、音楽劇、人形劇、エプロンシアター、絵本の読み聞かせ、一人語り ほか

とき 1月28日(日) 13:30開演

ところ 地域交流センター
ふれあいホール
(早月中学校併設)

申込締切 1月12日(金)まで

申込み・問合せ先

児童館 (☎・FAX 475-3706)

フレ-フレ- 2020テレフォン富山

育児・介護・家事代行などの情報を無料で提供します。仕事も家庭も大切にしたいあなたのホットラインです。お気軽にお尋ねください。

受付時間 月～金曜日(祝日を除く)9:30～16:30

問合せ先 財団法人21世紀職業財団富山事務所
(☎444-2020)

24時間 健康テレホンサービス ☎442-0003

| 曜日 | 1月のテーマ |
|------|------------------------|
| 月 | 補聴器で楽しい生活を |
| 火 | インフルエンザ脳症 |
| 水 | 口の中にできるアフタという潰瘍 |
| 木 | 明細領収書の見方 |
| 金 | 顔面神経麻痺 |
| 土・日 | こむらがり |
| 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



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) | |
| 2日(火) | お正月休み |
| 16日(水) | さいころ作り |
| キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん) | |
| 9日(火) | 正月あそび(かるた・ふくわらいなど) |
| 23日(水) | (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)

休日当番医

歯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) | 荒川内科クリニック | 475-0001 | 下小泉町 |
| (歯) | 小杉歯科医院 | 0765-82-0063 | 朝日町 |
| 2日(火) | 岩城小児科医院 | 475-0132 | 下小泉町 |
| (歯) | 近藤歯科クリニック | 0765-74-0023 | 入善町 |
| 3日(水) | 毛利医院 | 475-0054 | 四間町 |
| (歯) | 阿部歯科医院 | 0765-83-2256 | 朝日町 |
| 7日(日) | 厚生連滑川病院(内) | 475-1000 | 常盤町 |
| (歯) | 塩見歯科医院 | 0765-74-1350 | 入善町 |
| 8日(祝) | 伊井外科医院 | 475-1160 | 加島町 |
| (歯) | 歯科魚津医院 | 0765-82-0468 | 朝日町 |
| 14日(日) | 中村内科医院 | 476-6222 | 中川原 |
| (歯) | 野田歯科医院 | 0765-72-0262 | 入善町 |
| 21日(日) | 石坂医院 | 477-1818 | 嘉大窪 |
| (歯) | 塩見歯科医院 | 0765-74-1350 | 入善町 |
| 28日(日) | 吉見病院 | 475-0861 | 清水町 |
| (歯) | 柚木歯科医院 | 0765-74-0058 | 入善町 |
| 2月4日(日) | 石坂眼科医院 | 475-0387 | 四間町 |
| (歯) | 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総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。