

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。今月は寒い時期におすすめの体が温まるミルク煮をご紹介します。煮詰めたホクホクのカボチャは、器を変えて工夫すればデザートにもなります。牛乳の量を多めにし、ニンジン、タマネギ、肉類を加え、シチューにしてもいいですね。カボチャには、カロテン、ビタミンA、カリウム、食物繊維が豊富で身体にとっても良い食材です。身体の中から温かくして、寒いこの時期を元気に乗り切りましょう。

カボチャのミルク煮

材料 (5人分)
 カボチャ 300g
 牛乳 1カップ
 マーガリン 小さじ2
 塩 少々
 砂糖 小さじ2

作り方
 ①カボチャは食べやすい大きさに切り、鍋に材料全部を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
 ※焦げないように注意する。
 ※ゆで小豆などを添えてもおいしい。



1人分 94kcal 滑川市食生活改善推進協議会

ジフテリア・破傷風 (二種混合) 第2期予防接種について

ジフテリア・破傷風予防接種 (二種混合) 第2期の予防接種を市内指定医療機関で実施しています。

小学6年生の方で、まだ接種していない場合は、**在学中に接種されることをお勧めします。**なお、接種に行かれる際は、すでに郵送された予診票 (緑色) と母子健康手帳をご持参ください。

*なお、この予防接種は、幼児期に受けられた三種混合予防接種の追加接種です。

おむつ等購入費の助成

在宅の重度寝たきり高齢者の方々などを対象に、おむつ等購入費用の一部を助成しています。

対象者 在宅介護を受けている方で、次の要件に該当する方

- ① 65歳以上の要介護度4、5の方
- ② 身体障害の程度が1級または2級の方

助成額 年額48,000円まで (市民税非課税世帯 年額72,000円)

申請に必要なもの

- ① 購入品と購入年月日の記載のある領収書
- ② 振込みを希望される金融機関の通帳
- ③ 介護保険被保険者証または身体障害者手帳

提出期限 3月9日(金)まで

問合せ先 健康長寿課高齢福祉・介護保険担当 (内線334)

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 22日(木) 受付13:10~13:30 <H18.10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 <H17.7月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 9日(金) 受付13:10~13:30 <H15.10月生まれの子>
教 室 ・ 相 談	母子保健 ○パパ・ママ教室 17日(土) 9:30~12:00 <詳しくは下の囲みをご覧ください> ○たんぼぼ教室 28日(水) 13:30~15:30 ○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)、22日(木) 9:00~12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00~12:00 ○機能訓練 8日(木) 13:30~ ○栄養教室・ヘルスポランティア養成講座 閉講式 23日(金) 13:30~ ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 16日(金) 受付13:15~14:30
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13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>

パパ・ママ教室のお知らせ

- と き 2月17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19年4月~6月に出産予定日の初めて
 パパとママになられる方 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(水)までに、市民健康センター
 (☎475-8011)へ

第2期麻しん・風しん 予防接種を受けましょう

平成18年4月から、麻しん・風しん予防接種は1期(1歳~2歳未満)、2期(年長児)の2回に接種回数が増えました。2期の対象(平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれ)の接種期間は**平成19年3月31日(土)まで**です。まだ接種していないお子さんは、早めに予防接種を受けましょう。

*なお、接種期間中に接種できず、平成19年4月1日以降に接種される場合は、任意接種(全額自己負担)となります。

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)	7日(水)・21日(水)	
	ひまわり(2歳児)	14日(水)・28日(水)	
3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
	英会話教室	14:30~16:00	小学生
10日(土)	クッキング教室	10:00~12:00	小学生
	茶道教室	14:00~16:00	小学生
17日(土)	おもしろ科学実験教室 (スーパーボール作り)	10:00~12:00	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
24日(土)	伝承あそび (フラワーこま作り)	10:00~12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00~14:30	小学生
25日(日)	ミュージックベル教室	14:00~15:00	小学生

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)	おひな様作り
20日(火)	新聞で遊ぼう
キッズサロン (1歳6か月以上のお子さん)	
13日(火)	おひな様作り
27日(火)	シールあそび

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)

障害者医療費助成制度の変更について

65歳以上の中度障害者の方については、これまで医療費の全額を助成していましたが、平成19年4月以降の医療費について、**中度障害者(身体障害者手帳3級および4級の一部)で現役並み所得者**については、医療費の1割分を負担していただくこととなります。なお、該当者の方には後日、新しい該当者証を送付します。

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線332)

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	咳止め
火	子どもの急な発熱
水	病院で助産院のお産ができる 院内助産院について
木	歯石はどうしてとらなきゃいけないの?
金	ひざの痛み
土・日	肩こり

提供 県保険医協会 ☎442-8000

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
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
11日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(歯)	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
12日(休)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(歯)	西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
18日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(歯)	もみの木歯科	0765-83-2211	朝日町
25日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(歯)	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
3月4日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
(歯)	田中博歯科医院	0765-74-1633	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。

富山県聴覚障害者センターがオープン

「富山県聴覚障害者センター」が完成し、1月4日にオープンしました。センターでは、手話通訳者・要約筆記奉仕員の派遣や、字幕(手話)入りビデオ・聴覚障害者用各種情報機器等の貸出し、相談支援などを行います。

利用時間 9:00~17:30

休館日 毎週月曜日、祝祭日、年末年始

問合せ先 富山県聴覚障害者センター

富山市木場町2-21

☎441-7331 FAX 441-7305

聴覚障害者緊急時情報提供について

災害など緊急の際に情報を得ることが困難な聴覚障害者の方に、FAXや携帯電話による消防災害情報サービスを提供します。情報提供を希望される場合、連絡先の登録など手続きが必要です。

対象者 聴覚障害者

登録締切 2月28日(水)まで

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線332)

FAX 475-0600