



こんにちは!

ひであき
山下 寿明くん
(1歳9か月)

[パパ] 若雄 さん
[ママ] 智恵美 さん (追分)
すくすくと元気でそだちますように。
……ママより

元気印のおすすめメニュー

今月は ♪はーるよこい♪ とひと足早く春を先取りして菜の花を使ったパスタをご紹介します。菜の花にはビタミンAが多く含まれ、トマトの赤い色素には抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。カルシウムの補給源である牛乳も使用したヘルシーパスタ。春らしい色どりで食卓が華やぐ一品をぜひ、おためしください。

菜の花パスタ

材料 (6人分)

- 菜の花 120 g
- トマト 1 個
- からし明太子 100 g
- スパゲティ (細め) 450 g
- 牛乳 200 cc
- 生クリーム 100 cc
- オリーブオイル 大さじ1
- こしょう 粉チーズ 適量

作り方

<下準備>

- 菜の花は2cmの長さに切る。
 - トマトは2cm角に切る。
 - からし明太子は1本を6つに切る。
- 鍋に水を入れ沸騰させスパゲティをゆでる。ゆで上がる少し前に菜の花を加えさっとゆでる。
 - ボールにトマト、牛乳、生クリーム、オリーブオイルを混ぜ①の菜の花とスパゲティをからめる。味をみて塩、こしょうで整える。
 - ②を器に盛り、からし明太子をのせ、粉チーズをかける。



1人分 367kcal

滑川市食生活改善推進協議会

掲載を希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)

ひきこもりなど家族教室

お子さんのひきこもりなど、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 3月14日(金) 14:00~16:00

ところ 県中部厚生センター 2階

対象 ひきこもりなどで悩んでいる家族

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)

3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
27日(木) 受付 13:10~13:30
対象はH19.11月生まれの子
 - 1歳6か月児健康診査
13日(木) 受付 13:10~13:30
対象はH18.8月生まれの子
 - 3歳児健康診査
7日(金) 受付 13:10~13:30
対象はH16.11月生まれの子
- 母子保健
- ママと赤ちゃんのふれ愛会
21日(金) 13:30~15:30
<詳しくは広報8ページをご覧ください>
 - すこやか子育て相談会
5日(火) 9:30~11:30
 - ことばの相談
(会場:青志会館 問合せ先:福祉課)
6日(木)・13日(木)
9:00~12:00
- 成人保健
- 糖尿病健康相談 (イブニング相談)
3日(月) 17:00~19:00
 - 機能訓練 11日(火) 13:30~
 - 糖尿病予防教室④
4日(火) 13:00~15:30

日常生活している歯ブラシを持参してください

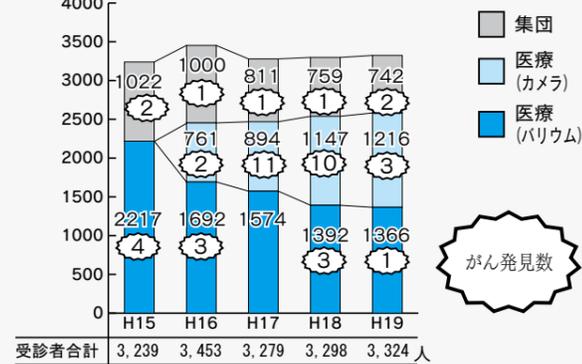
- 教室・相談
- 虫歯予防フッ素塗布
6日(木)、18日(火) 受付 13:15~13:45
<1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

- その他

いきいき健康づくりメモ

市で行っている胃がん検診の状況 (推移)

【平成19年12月末現在】



生活習慣病ではありますが、**がん**は早期発見・早期治療が一番の対策です。

今年も5月から始まる**がん検診**(肺・胃・大腸・子宮・乳房)を受けましょう。

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)	
4日(火)	手遊び・歌遊び
18日(火)	ふれあい遊び
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	新聞紙で遊ぼう
25日(火)	手遊び・エプロンシアター

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 (年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月~金)

ママと赤ちゃんのふれ愛会

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	3月21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20年4月~6月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成19年12月~平成20年2月生まれ
内容	◆助産師による講義 「妊娠~出産後の乳房管理」 ◆保健師による話と実技 「ふれあって遊ぼう」 ◆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。

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	3月のテーマ
月	健診で尿に血が混じっていると云われたら
火	突発性難聴について
水	嘔吐の対処法
木	新しい虫歯治療の考え方~カリオロジー~
金	医師不足について
土・日	体に必要なミネラル

提供 県保険医協会 ☎442-8000

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00
たんぼぼ(1歳児) 5日(火)・12日(火)
ひまわり(2歳児) 12日(火)・26日(火)

1日(土)	将棋大会	9:00~11:30	小学生
	子ども茶道教室	14:00~16:00	小学生
2日(日)	クッキング教室 (ひなまつり会食)	10:00~12:00	小学生
8日(土)	春のふれあいお茶会	13:30~15:30	小学生・市民
15日(土)	エネルギーと科学教室	10:00~12:00	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
22日(土)	囲碁教室	10:00~11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00~14:30	小学生
23日(日)	ドッチビー教室	14:00~15:00	小学生

※8日の「春のふれあいお茶会」の会場は、延槻亭(はひつきてい)です。

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
3月2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
9日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
16日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	もみの木歯科	0765-83-2211	朝日町
20日(祝)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
23日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
30日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
4月6日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
13日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市

*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。

寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について (有料)

実施予定日 3月10日(月)~14日(金)
対象者 寝たきり老人(市へ登録してある人)・介護保険の要介護度4と5の方・身体障害者手帳1、2級をお持ちの方で、いずれも在宅の方
申込期限 3月7日(金)まで
問合せ先 市社会福祉協議会 (☎475-7000)