



こんにちは!

ゆうしん
糸氏 優心くん
(1歳9か月)

[パパ] 和博さん
[ママ] 英子さん(追分)
やさしく元気に育ってね。
……ママより

元気印のおすすめメニュー

ようやく春めいて各地の花便りが聞こえる季節になりました。今月は富山の郷土料理の中から今が旬のきときとイワシの梅干煮をご紹介します。
イワシには脳細胞の活性化作用があるDHAや血液の流れをよくするEPAや、骨粗しょう症予防に良いビタミンD、カルシウムがあり、身体に良い成分がたくさん含まれています。梅干といっしょに煮ることで魚の臭みを消すと同時に酸の働きで骨も柔らかくしますので丸ごと召しあがれます。色どりに木の芽を散らしても春を感じますね。

イワシの梅干煮

材料(2人分)

イワシ 200g
塩 少々
酢 ¼カップ
ショウガ 1片
梅干し 大2個
しょうゆ 大さじ2弱
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
水 ½カップ
山椒の葉(木の芽) 適宜
1人分 307kcal

作り方

- ① イワシは頭と内臓を取り、塩水で洗う。
- ② イワシがかぶる程度に水と酢を入れて、ひと煮たちさせ、ゆで汁を捨てる。
- ③ ショウガをうす切りにし、Aを入れて煮立て少々冷やす。
- ④ ③の煮汁にイワシを並べ、ほぐした梅干しをのせ、中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 器に④を盛り、山椒の葉を香り付けにのせる。



滑川市食生活改善推進協議会

4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 24日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.12月生まれの子	日常生活している歯ブラシを持参してください
	○1歳6か月児健康診査 17日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH18.9月生まれの子	
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH16.12月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○たんぽぽ教室(言語・発達相談) <事前に案内のあった幼児> 23日(水) 13:30～	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 7日(月) 9:00～12:00 ○機能訓練 10日(木) 13:30～	
その他	○虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15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>	

幼児ことばの教室(相談)

この教室は、発音の誤りやことばの発達についての相談や指導を行っています。
ことばのことで悩みをお持ちの方は、気軽にご相談下さい。専門の指導員が相談に応じています。
問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)

ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
5月8日(木)	平成19年1月1日～3月31日生まれ
5月14日(水)	平成19年4月1日～6月30日生まれ
5月21日(水)	平成19年7月1日～9月30日生まれ
5月29日(木)	平成19年10月1日～平成20年1月31日生まれ

上記対象者以外で、生後90か月未満(ただし、平成20年1月31日までに生まれたお子さん)で、2回受けていないお子さんは受けてください。
受付時間 13:30～14:10
ところ 市民健康センター

- ★ポリオ生ワクチンを受けるときの注意
- ◇1か月以内に、風邪などで医療機関を受診されたお子さんはポリオ生ワクチン投与の可否について、主治医へ事前にご確認ください。
 - ◇生ワクチン(麻しん・風しん、BCGなど)の予防接種を受けた後、27日以上を経過していないお子さんは受けることができません。
 - ◇下痢をしている場合は受けられません。
 - ◇ポリオ生ワクチンを受ける前後30分は飲食をしないでください。
 - ◇できるだけ体調のよい日に受けてください。またお子さんの体調がよくわかる人が付き添ってください。
 - ◇説明書「予防接種と子どもの健康」をよく読んできてください。
 - ◇予防接種手帳にあるポリオ生ワクチン予防接種予診票を記入して忘れずにお持ちください。
 - ◇母子手帳を忘れずにお持ちください。

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)	
15日(火)	こいのぼり作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	手遊び・大型絵本
22日(火)	こいのぼり作り

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(年齢別)
育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

小学校6年生までの入院医療費を助成します!

これまで小学校3年生までのお子さんが入院医療費助成の対象となっていました。4月から小学校6年生まで対象を拡大します。(通院は就学前までとなります。)

小学校4年生～6年生までの入院医療費は平成20年4月中に受診されたものから対象となります。
一旦医療機関窓口で医療費を支払っていただき、診療月の翌月以降に福祉課の窓口へ助成申請してください。

◆手続きに必要なもの

保険証、印鑑、通帳(児童の保護者のもの)、領収書(保険診療点数、受診者氏名、領収印のはいつたもの)

問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線754)

在宅の重度障害者に手当が支給されます

●特別障害者手当

20歳以上で、精神または身体が著しく重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時特別な介護を必要とする方に支給されます。(施設入所中のときや入院期間が3ヶ月を超えたときは支給されません。)

●障害児福祉手当

20歳未満で、精神または身体が重度の障害の状態にあるため、日常生活において常時の介護を必要とする方に支給されます。(障害を支給事由とする公的年金を受給しているときや施設入所中のときは支給されません。)

※いずれの手当も、障害の状態が一定の基準に該当することが必要であるほか、本人、配偶者、扶養義務者の所得制限があります。

なお、支給を受けるには市(福祉課)への申請が必要で

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線751)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぽぽ(1歳児) 9日(水)・23日(水)
ひまわり(2歳児) 16日(水)・30日(水)

5日(土)～12日(土)	春を見つけよう週間	10:30～15:30	幼児(保護者)小学生
19日(土)～26日(土)	鯉のロケット作り週間	10:30～15:30	幼児(保護者)小学生

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
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
20日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	島田歯科医院	0765-52-0167	黒部市
27日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	吉見歯科医院	0765-52-0449	黒部市
29日(祝)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
5月3日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	歯科医 おぐら	0765-33-5147	黒部市
4日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
5日(祝)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
6日(祝)	打田内科	476-0050	辰野
	堀川歯科医院	0765-54-1182	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。

「健康テレホンサービス」終了のご案内

「健康テレホンサービス」を1986年4月より約22年にわたって実施してまいりましたが、このたび2008年3月末日をもって、本事業を終了させていただきます。ご迷惑をおかけしましたことといたしまして、ご案内いたします。
問合せ先 県保険医協会 ☎442-8000