

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線220)



こんにちは!

ちひろ
細田 千容ちゃん
(2歳3か月)

[パパ] 智彦さん
[ママ] 寿佐子さん(下島)
とても陽気なちーちゃんです。
……ママより

元気印のおすすめメニュー

新緑の目にしみるすがすがしい季節になりました。今月は旬のたけのこを使った「若竹煮」をご紹介します。

たけのこには食物繊維が、またわかめにはミネラルがそれぞれ豊富に含まれコレステロールを抑えるのにも効果的です。みそは体内の酸化を防止する作用のビタミンEが含まれ、生活習慣病予防におすすめの一品です。春の味をご賞味ください。



若竹煮

材料(4人分)

ゆでたけのこ 400g
干しわかめ 10g
みそ 大さじ3
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1と1/2
だし汁または水 カップ4
木の芽 2g(4枚)
1人分 72kcal

作り方

- ゆでたけのこは、堅い部分を2cmくらいの輪切り、または、半月切りにし、柔らかい部分は食べやすい大きさに切る。
- わかめはもどして筋を取り、ざく切りにする。
- なべにだし汁とたけのこを入れて一煮立ちさせる。
- 砂糖、みそを加え、弱火で30分ほど煮る。
- 味がしみたらみりんを加え、わかめを入れて5分ほど煮る。
- 汁ごと器に盛り、木の芽を添える。

滑川市食生活改善推進協議会

青い鳥郵便葉書の無償配布について

重度の身体障がい者(1級または2級)と知的障がい者(療育手帳にAと表記)の方に、葉書を無料で差し上げます。

受付期間 6月2日(月)まで

配布枚数 一人あたり20枚

申込方法 郵便局または市福祉事務所にて申込用紙に記入(手帳の提示必要)

配布方法 郵送にて配布

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)

ハートの相談室

今がんと闘っていらっしゃる皆さまの抱える様々な辛さや心配事が少しでも和らぐように、お手伝いします。日常生活上の辛い症状や治療、治療費に関する事など、困っている事を気軽に相談ください。

とき 毎月第4水曜日 14:00~17:00

ところ 厚生連滑川病院 外来相談室1(正面玄関側)

申込み・問合せ先 厚生連滑川病院 外科・胃腸科外来
(☎475-1000)

※事前に申込みが必要です。外科・胃腸科外来受付にてご予約ください。お電話でのご予約の場合は、平日14:00~17:00にお願いします。なお、相談内容は、相談者の了承なしに他の方にお伝えすることはありません。

ふれあい看護体験

病気の人のお世話を楽しく体験できます。

とき 5月15日(木) 9:00~12:00

ところ 厚生連滑川病院

申込み・問合せ先 厚生連滑川病院 内科外来
(☎475-1000)

5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	<p>○4か月児健康診査・離乳食講習会 22日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH20.1月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH18.10月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH17.1月生まれの子</p>	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 7日(水) 9:30~11:30</p> <p>○パパママ教室 17日(土) 9:30~12:00<詳しくは8ページを></p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(イブニング相談) 12日(月) 17:00~19:00</p> <p>○機能訓練 20日(火) 13:30~</p>	
その他	<p>○ポリオ予防接種 8日(木)、14日(水)、21日(水)、29日(木) 受付 13:30~14:10<詳しくは4月号を></p> <p>○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13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></p>	

国民健康保険加入の皆様へ

今年度の国保ミニドック検診事業は、特定健康診査事業にあわせ、6月から12月まで実施します。

受検票は、5月下旬に郵送します。

問合せ先 市民課医療保険担当(内線383)

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)	
20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)	
13日(火)	絵本・絵を描こう
27日(火)	体操・運動遊び

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(年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月~金)

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 5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)
・赤ちゃんへの接し方
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成20年7月~9月に産予定日の初めてパパとママになれる方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 5月12日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

義肢・装具の相談会

富山県身体障害者更生相談所主催の巡回更生相談会が、今年も滑川市で実施されます。

そこで、市内在住の身体障がい者の方で、義肢や装具(車いすなど)の調子が悪い方や、新しく作りたい方の相談を受け付けます。相談を希望される方は、予約をお願いします。相談料は無料です。

※希望者がいない場合は中止になりますので、希望者は必ずご連絡ください。

とき 5月23日(金) 14:15~15:30

ところ 市民交流プラザ2階

派遣医師 西能みなみ病院 リハビリテーション科 浅野 裕さん

申込期限 5月14日(水)まで

申込み・問合せ先 福祉課社会福祉担当
(内線752)

訂正

平成20年4月1日発行の国保なめりかわ「市内病院・診療所一覧表」の中で、荒川歯科クリニックの診療科目に「矯正歯科」が抜けていました。

「一覧表」に追加をお願いします。

問合せ先 市民課医療保険担当(内線383)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00
たんぼぼ(1歳児) 7日(水)・21日(水)
ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

5日(月)	「子どもの日の集い」 母の日プレゼント作り	10:00~12:00	小学生
	「子どもの日の集い」 伝承遊び	13:30~15:00	小学生
10日(土)	将棋教室	14:00~16:00	小学生
	茶道教室	14:00~16:00	小学生
17日(土)	一輪車教室	10:00~11:30	小学生
	手芸教室	14:00~16:00	小学生
24日(土)	囲碁教室	10:00~12:00	小学生
31日(土)	ドッチビー教室	14:00~15:00	小学生
	英会話教室	14:30~16:00	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
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(火)	打田内科	476-0050	辰野
	☎ 堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
11日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎ 岩井歯科クリニック	0765-54-4300	黒部市
18日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎ 清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
25日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	☎ 前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
6月1日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	☎ 島田歯科クリニック	0765-62-1353	黒部市
8日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ 女川歯科医院	0765-52-3378	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。