



## こんにちは!

ゆら  
柿澤 佑来ちゃん  
(1歳8か月)

〔パパ〕 知明 さん  
〔ママ〕 恵美 さん (田中新町)  
お歌が大好きな ゆらちゃん です!  
……ママより

掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線233)

## 食育コーナー

### 加積りんご

滑川市では「加積りんご」が栽培されています。皆さんも地元のおいしいりんごを賞味されていることと思いますが、春先になると少し水分がなくなったり、柔らかくなって食味が落ちてくるりんごもあります。

そんなとき、おすすめなのが「りんごコンポート」です。りんご本来が持つ果糖(果物に含まれる糖)のさわやかな甘味で大変おいしくいただけます。また、煮ることにより一層消化も良くなり、家族みんなで楽しめる簡単デザートです。ぜひ、お試しください。

### りんごコンポート

材料(4人分)

りんご 小2個  
白ワイン 100ml  
(なければ、水でもよい)  
水 50ml  
バター 10g  
砂糖 30g  
レモン 適量  
アイスクリーム 適宜  
(またはヨーグルトや  
ホイップクリームなど)

(1人分のエネルギー 147kcal)

### 作り方

- ① りんごの皮と芯を取り、縦に16等分にする。
- ② 鍋に水、りんご、白ワイン、砂糖、バター、レモンを入れ弱火で焦げ付かないようにして柔らかくなるまで煮る。
- ③ りんごが柔らかくなったら、火を止めて冷やしておく。
- ④ お皿に盛り付け、お好みにより、ヨーグルトやアイスクリームを適宜添える。



滑川市食生活改善推進協議会

## 家族介護者「福祉用具体験会」

要介護者が使いやすいベッド、車椅子、杖、入浴用品、食器用品、排泄用品などの選び方、使い方を学びます。約800点のさまざまな福祉用具を手にとって体験することができます。

とき 3月25日(水) 12:30～16:00

ところ 富山県介護実習・普及センター  
(サンシップとやま2階)

※市役所からマイクロバスで行きます

講師 保健師など2名

対象 在宅で家族を介護している方

参加費 無料

募集人数 20名(先着順)

申込期限 3月12日(木)

申込み・問合せ先 高齢介護課(内線762)



## 禁煙教室

1人で禁煙に挑戦するよりも、もっと上手に禁煙する方法があります。服薬による禁煙治療など禁煙について、医師から正しい知識を学べる教室です。

さあ、タバコをやめて健康生活をスタートさせましょう。

とき 3月19日(木) 19:00～20:00

ところ 市民健康センター

対象 禁煙したいと思っている方

内容 禁煙方法(パッチ・服薬など)について

講師 中村内科医院 中村 暁 医師

受講料 無料

定員 10人

申込期限 3月16日(月)まで(定員になり次第締め切ります)

申込み・問合せ先 市民健康センター

(☎475-8011)



## 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	<b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH20.11月生まれの子	※新しい歯ブラシを持参してください
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.8月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH17.11月生まれの子	
教 室 ・ 相 談	母子保健 <b>○すこやか子育て相談会</b> 4日(水) 9:30～11:30 <b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 27日(金) 13:30～15:30 <詳しくは8ページを>	
	<b>○ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 12日(木)・19日(木) 9:00～12:00	
	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 2日(月) 17:00～19:00 <b>○機能訓練</b> 12日(木) 13:30～15:30 <b>○禁煙教室</b> 19日(木) 19:00～20:00	
そ の 他	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 5日(木)、17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>	

## 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)	
3日(火)	手遊び・歌遊び
17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)	
10日(火)	新聞紙で遊ぼう
24日(火)	絵本・手遊び

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)

## ベビーマッサージ&赤ちゃんケア

とき 3月6日(金) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

定員 20組程度

講師 島倉 昌代 さん

(妊婦・産後体操&ベビーマッサージ講師)

申込期限 3月5日(木)まで

## 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。

とき	3月27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…出産予定日が平成21年4月～6月 出産後の方…お子さんが平成20年12月～平成21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(おっぱい個人相談希望の方)、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。

## なめりかわ子育てメール

健診情報や子育てひとくちメモなど子育てに役立つ情報をメールでお届けします。

ご希望の場合は、事前配信登録が必要です。

市のホームページ、もしくは右のQRコードからモバイルページ(携帯版ホームページ)にアクセスして、配信登録をしてください。

問合せ先

福祉課児童福祉担当(内線753)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 4日(水)・18日(水)

ひまわり(2歳児) 11日(水)・25日(水)

7日(土)	将棋大会	9:00～11:30	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
14日(土)	科学遊び	10:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21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
26日(木)	プラバン作り	10:00～11:30	小学生
28日(土)	囲碁教室	10:00～12:00	小学生
	ドッチビー教室A	14:00～14:40	小学生
	ドッチビー教室B	14:50～15:30	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
3月1日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
8日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ 西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
15日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 林歯科医院	0765-72-1324	入善町
20日(祝)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
22日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎ 田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
29日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ 大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
4月5日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎ 佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
12日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ 弥中田歯科医院	0765-83-8550	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。