



こんにちは!

えみり
廣瀬 笑里 ちゃん
(1歳8か月)

〔パパ〕松樹さん
〔ママ〕エレナさん(赤浜栄町)
いつもニコニコ えみりちゃん、
みんなの宝物です。
……パパ&ママより

食育コーナー

畑の肉

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスがとれ、おいしくて、安心して食べることができるように配慮した食事を提供しています。大豆は「畑の肉」ともいわれるように良質たんぱく質が豊富でコレステロールを下げる作用があり、生活習慣病予防におすすめの食品です。給食では、このような食材を子どもたちが好むようにアレンジして、メニューを考えています。今月は、家庭ではあまり食べない大豆やひじきを、子どもたちが好きな豚肉も入れて、無理なく食べられるようにした一品をご紹介します。

大豆の磯煮

材料(4人分)

乾燥大豆	50g
ひじき	12g
豚肉	80g
レンコン	60g
こんにやく	60g
ニンジン	60g
厚揚げ	150g
たけのこ(水煮)	80g
ジャガイモ	2個
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ1
炒め油	小さじ1

(1人分 213kcal)

作り方

- ①大豆は、洗って一晩水に浸す。
 - ②ひじきは、洗って戻す。
 - ③こんにやくは、角切りにしてゆでる。
 - ④レンコンとニンジンは、いちよう切りにする。
 - ⑤たけのこは、いちよう切りにしてゆでる。
 - ⑥厚揚げは、角切りにして油抜きをする。
 - ⑦じゃがいもは、角切りにする。
 - ⑧油で肉をいため、材料を順にいためてから水を入れ、調味する。
- ※水煮大豆を使う場合は、炒めないで、水を入れるときに入れる。

学校給食共同調理場栄養教諭



掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線223)

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 3日(休)・17日(休)
ひまわり(2歳児) 10日(休)・24日(休)

6日(土)	将棋大会	9:00～11:30	小中学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
13日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
14日(日)	科学遊び教室	10:00～11:30	小学生
20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(金)	プラバン作り	10:00～11:30	小学生
27日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
28日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小中学生

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19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22年4月～6月 出産後の方…お子さんが平成21年12月～平成22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(おっぱい個人相談を希望の方)、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。

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。

と き 3月16日(火) 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 20人
申込期限 3月12日(金)まで(定員になり次第締切ります)
申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

おひなさまがん検診のお知らせ

今年度の「がん検診無料クーポン券」対象の方は、3月末まで無料で対象の検診が受診できます。まだ受診されていない方は、医療機関か集団検診のいずれかでぜひ受診してください。

と き	と ころ	受付時間	
		子宮(頸部)	乳房(マンモグラフィ)
3月3日(水)	市民健康センター	①13:00～14:00 ②17:30～18:30	

*①・②のどちらか都合のよい時間帯を選んでお申込みください。

受診者負担金(負担金は検診会場受付にてお支払いください)

検診項目	クーポン対象者	70歳未満	70歳以上
子宮	<到達年齢20・25・30・35・40歳> 無料	500円	無料
乳房	<到達年齢40・45・50・55歳> 無料	500円	無料

申込方法

- *定員になり次第締切りますので、市民健康センターへお早めにお申込みください。
- *検診を受けられる際は、必ず受診券をお持ちください。(クーポン券対象の方は、クーポン券が必要です。)
- *クーポン券を紛失された方は、市民健康センターで発行しますので、ご連絡ください。

申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

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23日(火)・24日(水)

対象者

- ・介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方
- ・身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方

申込期限 3月16日(火)まで

問合せ先

滑川市社会福祉協議会(☎475-7000)

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	母子保健	教室・相談	その他
○4か月児健康診査・離乳食講習会 25日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH21.11月生まれの子	○1歳6か月児健康診査 18日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH20.8月生まれの子	○すこやか子育て相談 3日(水) 9:30～11:30	○虫歯予防フッ素塗布 ※新しい歯ブラシを持参してください 4日(木)、16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>
○1歳6か月児健康診査 18日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH20.8月生まれの子	○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.11月生まれの子	○ジャングルジム(親子の遊び教室) 17日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	母子保健	○ママと赤ちゃんのふれ愛会 19日(金) 13:30～15:30 <詳しくは10ページを>	
	○すこやか子育て相談 3日(水) 9:30～11:30	○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 4日(木)・11日(木) 9:00～12:00	
	○糖尿病健康相談 1日(月) 17:00～19:00		
	○禁煙教室 16日(火) 19:00～20:00 <詳しくは10ページを>		



育児 健康 福祉

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)	
2日(火)	手遊び・歌遊び
16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)	
9日(火)	新聞紙で遊ぼう
23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)

ベビーマッサージ

と き 3月12日(金) 10:15～11:00
と ころ 子育て支援センター
定 員 20組程度(1歳未満)
講 師 島倉昌代さん
申込期限 3月10日(水)まで



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7日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
14日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ 平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
21日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
22日(月)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎ 西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
28日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ 林歯科医院	0765-72-1324	入善町
4月4日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	☎ 大菅歯科医院	0765-82-0204	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。