



こんにちは!

かすき
石垣 一樹 くん
(2歳4か月)

〔パパ〕 祥治 さん
〔ママ〕 恭子 さん(横道)
アンパンマン大好き!!
元気にすくすく育ってネ!
……ママより

食育コーナー

ホタルイカ

いよいよ「ホタルイカ」のシーズン到来となりました。富山湾に春の訪れを告げるホタルイカは、滑川を代表する特産品です。酢の物や甘露煮などいろいろな料理がありますが、今回は若い方にもおすすめのサラダをご紹介します。

このサラダは、野菜が150gも摂れるバランスメニューです。季節のほたるいかと菜の花を使った春満喫の一品をぜひお試しください。



ほたるいかの菜の花サラダ

材料(4人分)

菜の花 30g
薄口しょうゆ 大1/2
紫タマネギ 120g
ホタルイカ 120g
トマト 中1個
トマト a {
溶きがらし 小2
さとう ひとつまみ
コショウ 少々
薄口しょうゆ 大1
(1人分 92kcal)

作り方

- ① 菜の花はゆでて、ザルに広げて冷ます。3~4cm長さに切り、薄口しょうゆをふりかけておく。
 - ② タマネギは薄切りにする。
 - ③ aを合わせておき、ゆでたホタルイカを和える。
 - ④ ③が冷めたら菜の花、タマネギを加えてざっと和え、器に盛る。
 - ⑤ くし形に切ったトマトを添える。
- ★菜の花だけでなく、春キャベツやウドなど春の旬の野菜に変えてもおいしくいただけます。

滑川市食生活改善推進協議会

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線2・3)

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~土*)

4月から毎月第1・3土曜日も開設します(祝日除く)

開設日時 第1・第3土曜日 9:00~12:00

※4月3日(土)は、都合によりお休みします。

利用対象 共働きなどにより、平日に子育て支援センターを利用できないおむね3歳未満児の親子

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)

6日(火) 手遊び・大型絵本

20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)

13日(火) こいのぼり作り

27日(火) 絵を描こう

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)

在宅の重度障がい者に 手当が支給されます

●特別障害者手当

20歳以上で、精神または身体が重度の障がいの状態にあるため日常生活で常時の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か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がいの状態にあるため日常生活で常時の介護を必要とする方に支給されます(障がい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、障がい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。また、支給を受けるには市(福祉課)への申請が必要です。

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)

障害福祉サービスなどの 利用者負担の一部が変わりました

4月から、市民税非課税世帯の障がい者の方が次のサービスを利用する際の利用者負担が無料となりました(ただし、食費や材料費などの実費は除きます)。

- 障害福祉サービス(居宅介護、生活介護、就労継続支援など)
- 補装具費の給付
- 日常生活用具給付事業
- 日中一時支援事業
- 移動支援事業

※新しい受給者証が届いた方は、サービス利用時に受給者証を提示してください。

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線751・752)



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(火)・21日(水)

ひまわり(2歳児) 14日(水)・24日(水)

3日(土)	春を見つけよう週間	10:30~15:30	幼児(保護者)
11日(日)			小学生
17日(土)	くるくる飛行機作り週間	10:30~15:30	幼児(保護者)
25日(日)			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
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
11日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
18日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
25日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	☎佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
29日(木)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
5月2日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎小泉歯科医院	463-1051	立山町
3日(月)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎小森歯科医院	472-0032	上市町
4日(火)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎吉岡歯科医院	473-0515	上市町
5日(水)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎加藤歯科医院	473-1182	上市町
9日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎川口歯科医院	464-1166	立山町

*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。

ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
5月13日(木)	平成21年1月1日~3月30日生まれ
19日(水)	平成21年4月1日~6月30日生まれ
26日(水)	平成21年7月1日~9月30日生まれ
6月2日(水)	平成21年10月1日~12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21年12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(麻しん風しん混合ワクチン、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。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

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	母子保健	成人保健
<ul style="list-style-type: none"> ○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H21.12月生まれの子 ○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH20.9月生まれの子 ○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH18.12月生まれの子 	<ul style="list-style-type: none"> 母子保健 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 21日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 28日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児> 	<ul style="list-style-type: none"> 成人保健 ○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00~12:00
	<ul style="list-style-type: none"> ○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 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> 	

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、お気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じます。

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)