



こんにちは!

あいと
古野 愛翔くん
(1歳8か月)

〔パパ〕 大ーさん
〔ママ〕 知晴さん(東金屋)
働く車が大好き!!
健やかに大きくなってね!
……ママより

食育コーナー

ホタルイカ

若葉も日ごとに色濃くなり、すがすがしい季節になりました。今月も旬の食材ホタルイカを使ったさわやかな酢みそ和えを紹介します。

ホタルイカは、比較的カロリーも低くヘルシーでかまぼこやワカメなどいろいろ具材を変えてもおいしくいただけます。

今回の酢みそはミルクを使用しているため、普通の酢みそよりカルシウムも含まれ、ぜひおすすめで。

今の季節ならではのおいしい食感をぜひお試しください。

ホタルイカのミルク酢みそ和え

材料(5人分)
ワケギ(ネギ) 200g
ゆでホタルイカ 25尾
溶きがらし 小さじ1
酢 大さじ2~3
ミルクみそ 大さじ5
(牛乳、みそ 各 1/2カップ)
さとう 1/4カップ

作り方

- ワケギは茹で、白い部分が柔らかくなったら、ザルに上げ、水けをきる。しごいて、ぬめりを取って3cmに切る。
- ゆでホタルイカは、目玉を取る。
- 器に①、②を盛り付ける。
- ミルクみそを作る。
鍋にみそ、さとう、牛乳の順に加え混ぜる。火にかけて、木べらで混ぜながらとろりとするまで煮て、冷ます。
- ミルクみそに溶きがらし、酢を加え混ぜ③にかける。



(1人分 93kcal)
(カルシウム 65mg)

市民健康センター管理栄養士

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、土*)

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

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母さん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)

18日(火) 体操・エプロンシアター

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

11日(火) 絵本・粘土あそび

25日(火) 体操・運動あそび

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)

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00

たんぼぼ(1歳児) 19日(火)

ひまわり(2歳児) 12日(火)・26日(火)

5日(火)	「こどもの日の集い」 (スライム作り)	10:00~12:00	小学生
	「こどもの日の集い」 (クイズ・ゲーム大会)	13:30~15:00	小学生
8日(土)	工作教室	10:00~11:30	小学生
	将棋教室	14:00~16:00	小学生
15日(土)	茶道教室	14:00~16:00	小学生
	英会話教室	14:30~16:00	小学生
22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
29日(土)	あそび塾	10:30~11:30	小学生
30日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00~15:30	小学生

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(火)	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カ月未満(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

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011



育児 健康 福祉

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 5月15日(土) 9:30~12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママ一緒に子育て」(講義)
「赤ちゃんの接し方・沐浴(もくよく)のしかた」(実技)など
- 対象 平成22年7月~8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10日(月)までに、市民健康センター ☎475-8011へ

集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目(○は午前、△は午後)					
		肺・結核	大腸	胃(バリウム)	子宮(頸部)	乳房(乳房)	骨密度
5月28日(金)	浜加積地区福祉センター	○	○	○			
6月7日(月)	東地区公民館	○	○	○			
6月23日(水)	市民健康センター				△	△	△

受付時間と受診者負担金

(負担金は検診会場受付にてお支払いください。)

検診項目	受付時間	負担金(70歳未満)
肺・結核	8:00~9:30	無料(喀痰検査200円)
大腸	8:00~9:00	200円
胃	8:00~9:30	500円
子宮	13:00~14:00	500円
乳房	13:00~14:00	500円 (40~49歳の方は2方向で撮影します)
骨密度	13:00~14:00	200円

申込方法

- * 定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。(要予約)
- * 大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターまたは各地区公民館へ検査セットを取りに来てください。
- * 胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。
- * 必ず受診票をお持ちください。

予約・問合せ先

市民健康センター ☎475-8011

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	教室・相談	その他
<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH22.1月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 ※日常使用している歯ブラシを持参してください 20日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH20.10月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH19.1月生まれの子</p>	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 25日(火) 13:00~15:30</p> <p>○すこやか子育て相談会 12日(水) 9:30~11:30</p> <p>○パパ・ママ教室 15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 10日(月) 9:00~12:00</p> <p>○ポリオ予防接種 13日(木)、19日(水)、26日(水) 受付 13:30~14:10 <詳しくは8ページを></p> <p>○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 6日(木)、18日(水) 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>



* 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。