



こんにちは!

ここみ  
原心美 ちゃん  
(1歳4カ月)

[パパ] 透さん  
[ママ] 有礼さん(宮窪)  
我が家のアイドル! その笑顔をずっと大切に優しい子に育ってね♡  
……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223)

## 食育コーナー しつとりもちもち米粉をおいしく食べよう

### 米粉って何?

米粉とは、お米を粉末にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子などで使われていましたが、最近では製粉技術の向上により、パン・ケーキ・麺類など従来小麦粉を原料としていた食品にも使われるようになってきました。また滑川市でも学校給食に、より多く米粉パンが取り入れられるよう支援をしています。

ここで家庭でも簡単に作れる米粉レシピを紹介します。

### 日本酒シフォンケーキ

材料(21cm型1台分)

米粉(上新粉) 140g  
卵白 7個分  
卵黄 5個分  
砂糖 90g  
こめ油 70g  
日本酒 100cc



北陸農政局米粉レシピ集  
資料提供 島崎 三紀子

しつとり、もっちりしたのが特徴の生地です

**作り方** ※オーブンを180度に設定し予熱しておく。  
① ボウルに卵黄、半量の砂糖を加え混ぜる。油、日本酒を入れてさらに混ぜ、米粉を混ぜる。  
② 別のボウルに卵白を入れ泡立て器で泡立てる。残りの砂糖を加え、しっかりと角が立つまで泡立てる。  
③ ①のボウルに泡立てた卵白の1/3を加えよく混ぜる。残りの卵白を2~3回に分け、さっくりと泡をつぶさないように混ぜ合わせる。  
④ ③の生地をシフォン型に流し入れ、オーブンで40分程焼く。竹串を刺して何もついてこなかったらオーブンから取り出し、型を逆さにして型のまま冷めるまでおく。  
農林課

## 児童館行事 ☎475-3706

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

|        |                        |                            |     |
|--------|------------------------|----------------------------|-----|
| 3日(土)  | 工作教室<br>将棋教室           | 10:00~11:30<br>14:00~16:00 | 小学生 |
| 10日(土) | 科学遊び教室<br>茶道教室         | 10:00~11:30<br>14:00~16:00 | 小学生 |
| 17日(土) | 一輪車教室<br>手芸教室          | 10:00~11:30<br>14:00~16:00 | 小学生 |
| 24日(土) | あそび塾                   | 10:30~11:30                | 小学生 |
| 25日(日) | ぱべつとくらぶ                | 14:00~15:30                | 小学生 |
| 28日(水) | 浮き出るアート<br>(キーホルダー)づくり | 10:00~11:30                | 小学生 |

## 子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

月~金曜日 子育て中の親子は誰でも利用できます。  
第1・3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児の親子が利用できます。

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カ月ごろまでのお子さん)

|        |          |
|--------|----------|
| 6日(水)  | 水あそび用具作り |
| 20日(水) | 七夕かざり作り  |

キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

|        |             |
|--------|-------------|
| 13日(水) | しゃぼんだまであそぼう |
| 27日(水) | 七夕かざり作り     |

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)

## 育児講座 ベビーマッサージ

- とき 7月5日(月) 10:15~11:00
- ところ 子育て支援センター
- 対象 0歳児親子20組程度  
※申し込みが必要です
- 参加費 無料 <次回は9月13日(月)予定>

## すこやか教室 はみがき指導

- とき 7月13日(水) 10:15~11:00
- ところ 子育て支援センター
- 対象 1歳6カ月~3歳児の親子20組程度
- 参加費 無料
- 持ち物 お持ちの歯ブラシ

## パパ・ママ教室のお知らせ 無料

とき 7月17日(土) 9:30~12:00  
ところ 市民健康センター  
内容 「パパ・ママ一緒に子育て」(講義) ・「赤ちゃんの接し方・沐浴のしかた」(実技) など  
対象 平成22年9月~10月に産予定日の初めてパパとママになれる方15組程度(先着順)  
持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具  
申込方法 7月12日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ



育児 健康 福祉

## 日本脳炎の定期予防接種について

日本脳炎予防接種の積極的な接種勧奨が差し控えられていましたが、厚生労働省の通知により平成22年度においては3歳になられるお子さんを対象に積極的な勧奨を再開しました。

### 接種対象年齢

第1期: 生後36カ月以上90カ月(7歳6カ月)未満  
◆初回接種(2回)後、おおむね1年後に追加接種(1回)

なお、第1期対象者で7歳6カ月未満のお子さんについては、積極的な接種勧奨はしませんが、希望があれば接種可能です。

※第2期対象者(9歳以上13歳未満)については、過去の接種と現行ワクチン接種において、有効性および安全性が確立されていないことから、当分の間接種できません。

現在、厚生労働省において検討中の内容(第2期接種など)については、詳細が分かった時点で広報やホームページ、学校などを通じてお知らせします。

問合せ先 市民健康センター(475-8011)

## 休日当番医

| 月日      | 当番医        | 電話番号         | 所在地 |
|---------|------------|--------------|-----|
| 7月4日(日) | 毛利医院       | 475-0054     | 四間町 |
| (土)     | 荒井歯科医院     | 473-3110     | 上市町 |
| 11日(日)  | 伊井外科医院     | 475-1160     | 加島町 |
| (土)     | 前川歯科クリニック  | 462-8118     | 立山町 |
| 18日(日)  | 中村内科医院     | 476-6222     | 中川原 |
| (土)     | モズミ歯科クリニック | 464-2540     | 舟橋村 |
| 19日(祝)  | 石坂医院       | 477-1818     | 嘉大窪 |
| (土)     | 中村歯科医院     | 462-0090     | 舟橋村 |
| 25日(日)  | 吉見病院       | 475-0861     | 清水町 |
| (土)     | 佐渡歯科医院     | 462-0648     | 舟橋村 |
| 8月1日(日) | 石坂眼科医院     | 475-0387     | 四間町 |
| (土)     | 渡辺歯科医院     | 0765-52-0164 | 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。

## 集団健康診査のお知らせ

| とき       | ところ        | 検診項目              |      |    |        |        |        |
|----------|------------|-------------------|------|----|--------|--------|--------|
|          |            | 特定健康診査・後期高齢者の健康診査 | がん検診 |    |        |        |        |
| 7月8日(水)  | 農村環境改善センター | -                 | 肺・結核 | 大腸 | 胃(ワカメ) | 子宮(腫瘍) | 乳房(乳房) |
| 7月13日(水) | 西加積地区公民館   | -                 | 肺・結核 | 大腸 | 胃(ワカメ) | 子宮(腫瘍) | 乳房(乳房) |
| 7月20日(水) | 市民健康センター   | 午前                | 肺・結核 | 大腸 | 胃(ワカメ) | 子宮(腫瘍) | 乳房(乳房) |
| 7月23日(金) | 早加積地区公民館   | -                 | 肺・結核 | 大腸 | 胃(ワカメ) | 子宮(腫瘍) | 乳房(乳房) |
| 7月29日(木) | 中加積地区公民館   | -                 | 肺・結核 | 大腸 | 胃(ワカメ) | 子宮(腫瘍) | 乳房(乳房) |

\*7月20日の健康診査(従来の基本健康診査)は、40歳未満の希望者の方(職場健診などがない方)も受診できます。(40歳未満の方…受診者負担金500円)

受付時間と受診者負担金(負担金は健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       | 70歳以上             |
| 特定健康診査・後期高齢者の健康診査 | 8:00~10:30  | 無料          |                   |
| がん検診              | 肺・結核        | 8:00~9:30   | 無料(喀痰検査200円)      |
|                   | 大腸          | 8:00~9:00   | 2000円             |
|                   | 胃           | 8:00~9:30   | 5000円             |
|                   | 子宮          | 13:00~14:00 | 5000円             |
| 乳房                | 13:00~14:00 | 5000円       | (40~49歳の方は2方向で撮影) |

### 申込方法

- \*がん検診(胃・子宮・乳房)の申し込みは、電話で市民健康センターへ。
- \*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。
- \*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。
- \*がん検診を受けられる方は、必ず受診票をお持ちください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、空腹でご受診ください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、必ず受診券と保険証をお持ちください。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 7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カ月児健康診査・離乳食講習会</b><br>22日(水) 受付 13:10~13:30<br>対象はH22.3月生まれの子  | ※日常生活している歯ブラシを持参してください |
|       | <b>○1歳6カ月児健康診査</b><br>15日(水) 受付 13:10~13:30<br>対象はH20.12月生まれの子  |                        |
|       | <b>○3歳児健康診査</b><br>9日(金) 受付 13:10~13:30<br>対象はH19.3月生まれの子   |                        |
| 教室・相談 | 母子保健<br><b>○すこやか子育て相談会</b><br>7日(水) 9:30~11:30<br><b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b><br>28日(水) 13:00~15:30<br><事前に案内のあった幼児> |                        |
|       | <b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b><br>21日(水) 13:00~15:30<br><事前に案内のあった幼児>   |                        |
|       | <b>○パパ・ママ教室</b><br>17日(土) 9:30~12:00 <詳しくは10ページを>   |                        |
| その他   | 成人保健<br><b>○糖尿病健康相談</b> 5日(月) 9:00~12:00  | ※新しい歯ブラシを持参してください      |
|       | <b>○虫歯予防フッ素塗布</b><br>1日(水)、13日(水)<br>受付 13:15~13:45<br><1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>                                       |                        |