



こんにちは!

ちひろ
相山 知優 ちゃん
(1歳9カ月)

[パパ] 雅人 さん
[ママ] 由香里 さん (北野)
優しく思いやりのある子に育つてね。
……パパ・ママより

食育コーナー

手作りの桜もちはいかが?

桜もちには、2種類あります。関東では小麦粉の生地をうすく伸ばし焼いてこしあんを包んだもの、関西では道明寺粉(またはもち米)を使ったつぶつぶのもちが主流です。

簡単に作ることができますので、家族で手作りの桜もちを作ってみてはいかがでしょう!

関東風桜もち

材料 (10個分)

- 薄力粉 80g
- 砂糖 20g
- こしあん 250g
- 食紅 少々
- 白玉粉 20g
- 水 1カップ
- 桜の葉 10枚

作り方

- ボールに白玉粉を入れて水で溶く。
- 振るっておいた小麦粉、砂糖を加えてよく混ぜ、約30分寝かせる。
- 食紅を加えて薄いピンク色にし、ホットプレートで楕円形に薄く伸ばして焼く。
- こしあんを10個に丸めておき、焼いた皮で包み、さらに外側に桜の葉を巻く。



(1個 約85kcal)



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	
たんぽぽ(1歳児)		2日(火)・16日(火)	
ひまわり(2歳児)		2日(火)・16日(火)	
5日(土)	将棋大会	9:00 ~ 11:30	小学生 中学生
	英会話教室	14:30 ~ 16:00	小学生
12日(土)	工作教室	10:00 ~ 11:30	小学生
13日(日)	科学あそび教室	10:00 ~ 11:30	小学生
19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
25日(金)	べっこうアメ作り	10:30 ~ 11:30	小学生
26日(土)	あそび塾	10:30 ~ 11:30	小学生
27日(日)	おはなし会	13:15 ~ 13:45	幼児 小学生

ママと赤ちゃんのふれあひ会

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25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23年4月~6月 出産後の方…お子さんが平成22年12月~平成23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「ふれあひて遊ぼう」 ・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)、お子さんの計測、絵本の読み聞かせ体験 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、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14日(月) 19:00 ~ 20:00 **無料**
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
定員 20人

申込期限 3月11日(金)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	〇4カ月児健康診査・離乳食講習会 24日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH22.11月生まれの子 〇1歳6カ月児健康診査 17日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH21.8月生まれの子 〇3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH19.11月生まれの子 <small>※日常生活している歯ブラシを持参してください</small>
	母子保健 〇すこやか子育て相談会 2日(火) 9:30 ~ 11:30 〇ママと赤ちゃんのふれあひ会 25日(金) 13:30 ~ 15:30 <詳しくは8ページを> 〇ジャングルジム(親子の遊び教室) 16日(火) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児>
	成人保健 〇糖尿病健康相談(イブニング相談) 7日(月) 17:00 ~ 19:00 〇前立腺疾患を知る講座 8日(火) 13:30 ~ 15:00 <詳しくは2月号を> 〇禁煙教室 14日(月) 19:00 ~ 20:00 <詳しくは8ページを>
その他	〇虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15日(火) <small>※新しい歯ブラシを持参してください</small> 受付 13:15 ~ 13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方>

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10日(休)・11日(金)

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

申込期間 3月7日(月)まで

問合せ先 滑川市社会福祉協議会
(☎475-7000)

「臨床心理士によるこころの健康相談日」開設

最近眠れない、イライラしてお酒の量が増えている、職場の人間関係やストレス、子育てがうまくいかない、人と会いたくないなど、こころの健康が気になる方の相談に応じます。(予約制)

とき 3月22日(火) 13:30 ~ 16:00

ところ 市民健康センター

参加費 無料

※保健師による身体や心の相談は随時行っています。

申込み・問合せ先

市民健康センター (☎475-8011)

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、事前に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)



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)

1日(火) ふうせん遊び

15日(火) スライム遊び・身体測定

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

8日(火) 広告紙であそぼう・身体測定

22日(火) スライム遊び

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)

育児講座 おわかれ会リズムあそび

とき 3月5日(土) 10:00 ~ 11:00 **無料**

ところ 農村環境改善センター

対象 未就園児親子50組 ※要申込

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6日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
13日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
20日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
21日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	☎小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
27日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
4月3日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市

*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。