



## こんにちは!

こらが  
**佐藤 洗雅 ちゃん**  
(1歳10カ月)

[パパ] 光治 さん  
[ママ] 馨 さん(河端町)  
お兄ちゃん、お姉ちゃんと  
元気で仲良く!  
……パパ・ママより

## 食育コーナー

### ～旬の食材 ホタルイカ～

滑川名産の旬の食材ホタルイカの季節がやってきました!  
ホタルイカは、比較的カロリーも低くヘルシーです。ホタルイカのからし酢みそは定番のメニューですが、今月はミルク酢みそをご紹介します。牛乳を使用しているので、普通の酢みそより味がまろやかでカルシウムも含まれ、おすすめの一品です。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)

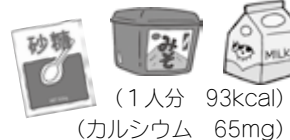
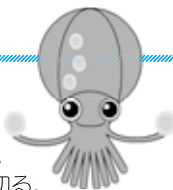
- ワケギ(ネギ) 200g
- ゆでホタルイカ 25尾
- 溶きがらし 小さじ1
- 酢 大さじ2~3
- ミルクみそ 大さじ5
- (牛乳、みそ 各1/2カップ)
- 砂糖 1/4カップ

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、砂糖、牛乳の順に加え混ぜる。火にかけ、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。

※春キャベツやワカメなどにかけても、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  
企画政策課広報担当まで(内線223)

## ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
5月25日(水)	平成22年1月1日~3月30日生まれ
31日(火)	平成22年4月1日~6月30日生まれ
6月8日(水)	平成22年7月1日~9月30日生まれ
6月13日(月)	平成22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22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カ月以内に、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翌日から、27日以上経過していないお子さんは受けられません。
- ◇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分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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 28日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH22.12月生まれの子 <b>○1歳6カ月児健康診査</b> 21日(水) 受付 13:10~13:30 対象はH21.9月生まれの子 <b>○3歳児健康診査</b> 8日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH19.12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
	母子保健 <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 13日(水) 9:30~15:30 <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> 20日(水) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>	
成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 4日(月) 9:00~12:00		
その他	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 7日(木)、19日(火) 受付 13:15~13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>	※新しい歯ブラシを持参してください

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00  
たんぼぼ(1歳児) 13日(水)・20日(水)  
ひまわり(2歳児) 13日(水)・27日(水)

3日(日)	春を見つけよう週間	10:30~15:00	幼児(保護者)小学生
10日(日)			
16日(土)	くるくるかざぐるま作り週間	10:30~15:00	幼児(保護者)小学生
24日(日)			

平成23年度「趣味の教室」の会員(参加者)を募集します。お問い合わせやお申し込みは児童館まで。  
※随時受け付けていますが、定員になり次第、締め切ります。

申込書提出期限 4月23日(土)まで

申込書提出場所 児童館または市内各小学校

教室名	曜日	時間	定員
工作教室		10:00~11:30	25人
将棋教室	第1土曜日	14:00~16:00	15人
英会話教室		14:30~16:00	25人
茶道教室	第2土曜日	14:00~16:00	25人
一輪車教室		10:00~11:30	20人
手芸教室	第3土曜日	14:00~16:00	25人
囲碁教室		10:00~11:30	10人
あそび塾	第4土曜日	10:00~11:30	15人
おはなしくらぶ		14:00~15:30	15人

## 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。

毎月第1・3土曜日にも開設しています(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カ月ごろまでのお子さん)	
5日(火)	手あそび・大型紙芝居・身体測定
19日(火)	こいのぼり作り
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	こいのぼり作り
26日(火)	絵を描く・身体測定

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)

## 幼児ことばの教室(相談)

幼児のことばの発達や気になる発音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 福祉介護課(内線752)



## 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 子ども課(内線321~325)

## 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3日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	⑤みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
10日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	⑤寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
17日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	⑤リプラスデンタルクリニック	0765-33-4618	魚津市
24日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	⑤清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
29日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
	⑤夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
5月1日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	⑤加積野歯科医院	0765-22-1108	魚津市
3日(祝)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	⑤羽田歯科医院	0765-32-5507	魚津市
4日(祝)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	⑤辻歯科医院	476-6811	中川原
5日(祝)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	⑤公園通り歯科	475-8881	常盤町
8日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	⑤やすだ歯科	476-6480	上小泉

\*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。