



こんにちは!

稲垣 こはる ちゃん
(1歳8カ月)

【パパ】 茂 さん
【ママ】 陽子 さん (清水町)
元気で大きくなってね。
……ママより

食育コーナー ～穂先タケノコを利用しよう～

近年、竹林の利用が減り、放置された竹林が増加して問題となっている中、採取が簡単な穂先タケノコの利用が推進されています。おいしい地場産食材を使用することで、美しく健全な竹林の維持にもつながることから、県森林政策課では、「とやまの穂先タケノコ調理メニュー集」を作成し、穂先タケノコの利用をPRしています。穂先タケノコは食物繊維が豊富で低カロリーで食べ応えがあり、ダイエットに効果的と言われています。

今月はそのメニュー集から富山ならではの食材を使った炊き込みご飯を紹介します。

タケノコと白エビの炊き込みごはん

材料 (4人分)
米 2合
ゆでタケノコ 150g
白エビ 60g
三つ葉 適量
だし汁 480cc
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
(1人分 311kcal)

作り方

- ①米は洗ってザルに上げておく。
ゆでタケノコは薄切りに、白エビはひげを切っておく。
- ②炊飯器に米を入れ①の調味料を合わせただし汁を2合分の線まで入れて、よく混ぜ、①のタケノコと白エビを載せて炊きあげる。



市民健康センター管理栄養士

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(水)	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
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)

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 26日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH23. 1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
	○1歳6カ月児健康診査 19日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH21.10月生まれの子	
	○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20. 1月生まれの子	
教室・ 相談	母子保健 ○ジャングルジム (親子の遊び教室) 18日(水) 13:30～15:30 ○すこやか子育て相談会 11日(水) 9:30～11:30 ○パパ・ママ教室 21日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 9日(月) 9:00～12:00	
その他	○ポリオ予防接種 25日(水)、31日(水) 受付 13:30～14:10 <詳しくは左欄を> ○虫歯予防フッ素塗布 12日(水)、17日(水) ※新しい歯ブラシを持参してください 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>	

PET/CT検査割引券の配布中止について

今年度から、株主優待制度が廃止されましたので、割引券の配布はありません。ご了承ください。
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

接種再開について

「小児用肺炎球菌ワクチン」および「ヒブワクチン」については、接種を一時的に見合わせていましたが、接種を再開しました。
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

子ども手当について

4月からの子ども手当については、「つなぎ法案」の成立により、現行制度内容のまま6カ月間延長されることになりました。

引き続き、0歳から中学校修了までの子ども1人につき月額13,000円を、子どもを養育する父母などに支給します。

問合せ先 子ども課家庭福祉担当 (内線325)

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)

17日(水) 体操・エプロンシアター

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

10日(水) 絵本・粘土あそび

24日(水) 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) 11日(水)・18日(水) ひまわり (2歳児) 11日(水)・18日(水)	
5日(水)	「こどもの日の集い」 (かしわもち作り) 10:00～11:30	小学生
	「こどもの日の集い」 (エンジョイ・ザ・ゲーム大会) 13:30～15:00	小学生
7日(金)	工作教室 10:00～11:30	小学生
	将棋教室 14:00～16:00	小学生
	英会話教室 14:30～16:00	小学生
14日(土)	茶道教室 14:00～16:00	小学生
21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
28日(土)	あそび塾 10:00～11:30	小学生
	囲碁教室 10:00～11:30	小学生
	おはなしくらぶ 14:00～15:30	小学生



パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 5月21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23年7月～9月に出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16日(月)までに、市民健康センター (☎475-8011) へ

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
5月1日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	加積野歯科医院	0765-22-1108	魚津市
3日(火)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	羽田歯科医院	0765-32-5507	魚津市
4日(水)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	辻歯科医院	476-6811	中川原
5日(木)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	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
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
15日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	水橋歯科医院	475-0577	田中町
22日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
29日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
6月5日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	医療法人社団網谷歯科医院	475-8400	高月町

*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。