



こんにちは!

ひかり
宮坂 光莉 ちゃん
(1歳10カ月)

[パパ] 克美 さん
[ママ] 梓 さん (中野島)
元気に育ってね。
……パパ・ママより

食育コーナー 旬の野菜で夏バテ防止!!

暑い季節になってきました。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲も低下しがちです。夏バテにならないために、欠食しないでバランスのとれた食事を心がけましょう。夏バテは、エネルギーの代謝に欠かせないビタミンB1の不足が一つの原因となります。ビタミンB1は、豚肉やレバー、大豆などに多く含まれています。今月はビタミンB1を豊富に含んだ旬の枝豆(大豆)を使った、さっぱりメニューをご紹介します。ぜひお試しください。

枝豆とかまぼこのさっぱりライス

材料(4人分)

米 2カップ
水 2カップ
だし昆布 5cm角
酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
コーン 120g
ゆで枝豆 120g
赤かまぼこ(角切り) 80g
塩昆布 適量
レタス 4枚
ミニトマト 4個
(1人分 244kcal)

作り方

①米はといで水を切り、分量の水に昆布とともに30分以上つけておく。
②米を炊く。炊き上がった後、10分むらし、軽く混ぜる。
③ごはんが熱いうちに合わせ酢Aを全体に回しかけ混ぜ合わせ、冷ます。
④赤かまぼこを小さめの角切りにする。
⑤コーン・ゆで枝豆・赤かまぼこ・塩昆布をさっくりと混ぜ合わせる。
⑥お皿にレタスをひき、⑤のごはんを盛り付け、ミニトマトを飾る。
子ども課 保育所給食栄養士担当

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで(内線223)

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)

5日(火) ベビーマッサージ

19日(火) 水あそび用具作り

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

12日(火) 水あそび用具作り

26日(火) 食育教室(暑い日の食事)

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** 無料

とき 7月5日(火) 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 ※要申込

<次回は9月12日(月)に予定しています>

食育教室 **暑い日の食事** 無料

とき 7月26日(火) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

対象 1歳6カ月～3歳児親子20組程度 ※要申込

ひきこもり等家族相談会

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。秘密は守りますので、安心してご相談ください。

とき 7月28日(木) 14:00～16:00

ところ 県中部厚生センター

助言者 臨床心理士

問合せ先 県中部厚生センター地域保健班

(☎472-0637)

日本脳炎の定期予防接種について

平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方は、4歳以上20歳未満の間、日本脳炎の定期予防接種を受けることができました。※これまで接種できなかった7歳半以上9歳未満、13歳以上20歳未満でも接種できます。

◆1期接種を一度も接種していない場合は、通常の実施方法に沿って、接種を行ってください。

<通常の接種方法>

※1期初回接種は、6日～28日の間隔をおき2回、1期追加接種は、その後おおむね1年の間隔をおいてください。

◆1期初回接種・1期追加接種が不十分な場合は、6日以上の間隔をおいて、残りの回数の接種を行ってください。2期接種は、1期接種を終えた9歳以上で行ってください。

※第2期の予診票が必要な方は、母子健康手帳を持参の上、市民健康センターにお越しください。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

不妊治療費の助成を希望される皆さまへ

市では、体外受精などの不妊治療を受けているご夫婦に対し、治療費を助成する制度を実施していますが、今年度から制度を一部変更しましたので、お知らせします。

対象 指定医療機関で体外受精・顕微授精(保険診療以外)を受けた市内在住のご夫婦

助成額 対象となる費用のうち一治療周期につき上限10万円 ※同一年度に3回まで

必要書類

- ①申請書(市民健康センターにあります)
- ②指定医療機関の領収書(体外受精・顕微授精にかかる保険診療以外のもの)
- ③妻の加入健康保険証の写し
- ④振込先の通帳またはキャッシュカードの写し(郵便局以外)
- ⑤印鑑(認印)
- ⑥富山県特定不妊治療費助成事業受診証明書の写し

※詳しくは、市民健康センターにお問い合わせください。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

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。

とき 7月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
いずれも9:00～12:00 ※要申込

ところ 青志会館

問合せ先 福祉介護課社会福祉担当(内線768)

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 28日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.3月生まれの子	※日常使用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 21日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.12月生まれの子	
	○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20.3月生まれの子	
教 室 ・ 相 談	母子保健 ○すこやか子育て相談 6日(火) 9:30～11:30 ○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 27日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 15日(金) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 4日(月) 9:00～12:00	
そ の 他	○虫歯予防フッ素塗布 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
たんぽぽ(1歳児) 6日(火)・20日(火)
ひまわり(2歳児) 6日(火)・20日(火)

2日(土)	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
9日(土)	科学遊び教室	10:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
16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
23日(土)	あそび塾	10:00～11:30	小学生
	おはなし会	14:00～14:30	幼児・小学生
28日(木)	夏休み工作教室	10:00～11:30	小学生
30日(土)	夏休み囲碁体験!	10:00～11:30	幼児・小学生
31日(日)	流しそうめん	10:00～11:30	幼児・小学生

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
7月3日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
10日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
17日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
18日(祝)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
24日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
31日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
8月7日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	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。