



## こんにちは!

みさと  
**岡部 美里 ちゃん**  
(1歳1カ月)

[パパ] 俊 さん  
[ママ] 清香 さん (四ツ屋)

元気でやさしい子になってね。

……ママより

## 食育コーナー 月見を楽しみましょう!

秋は、月が一番きれいに見える季節です。日本では、旧暦の8月15日を「十五夜」と呼び、すすきを飾って団子やイモ、果物などをお月さまにお供えし、お月見をする風習が伝えられています。現代の暦では今年の十五夜は9月12日です。時節を食べ物で味わい、感じることも忘れず過ごしたいものですね。

そこで今回は、月見をイメージしてココット蒸しをご紹介します。ぜひお試しください。



### ココット蒸し

材料 (4人分)

卵 (Sサイズ)	4個
ニンジン	1/4本
豚ひき肉	60g
玉ネギ	1/2個
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1
塩・こしょう	少々
油	適量
アルミカップ	4個

### 作り方

- ①ニンジン、玉ネギをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて①の食材と豚ひき肉をいため、Aで味を付ける。
- ③アルミカップにいためた食材を入れて、少し冷ましてから卵を割って入れる。  
\*卵が崩れないように注意!!
- ④できたアルミカップを蒸し器に入れて15～20分蒸して出来上がりです。

(1人分 112kcal)

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)

## ポリオ (小児マヒ) 生ワクチンの投与

とき	対象者
9月29日(休)	平成22年7月1日～9月30日生まれ
10月4日(火)	平成22年10月1日～12月31日生まれ
12日(水)	平成23年1月1日～3月31日生まれ
17日(月)	平成23年4月1日～6月30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6月30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

持ち物 母子手帳、予防接種手帳にある  
**ポリオ生ワクチン予防接種予診票**  
(記入してきてください。)

### 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。
- ◆できるだけ体調の良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」をよく読んで来てください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 9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> 22日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH23.5月生まれの子	
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> ※日常使用している歯ブラシを持参してください 15日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.2月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 9日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20.5月生まれの子	
教室・相談	母子保健 <b>○ジャングルジム (親子の遊び教室)</b> 21日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	<b>○すこやか子育て相談会</b> 7日(水) 9:30～11:30	
	<b>○プレママさんのすこやかセミナー</b> 28日(水) 9:00～14:30 <詳しくは11ページを>	
そのほか	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 5日(月) 17:00～19:00	
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> ※新しい歯ブラシを持参してください 1日(木)、13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>	
	<b>○ポリオ予防接種</b> 29日(休) 受付 13:30～14:10 <詳しくは左欄を>	

## 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(火)	体操・とやま子育て応援団 お話の会
20日(火)	絵本読み聞かせ
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	運動あそび
27日(火)	おもちゃ作り・歯みがき指導 (歯ブラシ持参)

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 9月12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 ※要申し込み

持ち物 バスタオル

次回は11月15日(火)に予定しています。

## 「子宮頸がん予防ワクチン」 接種費用の助成期限について

接種対象者 中学1年生から高校2年生に相当する年齢の女性

接種回数 3回 (初回接種から1カ月後に2回目、初回接種から6カ月後に3回目を接種)

助成期限 平成24年3月31日まで

◆今年度中学1年生から高校1年生相当の方 (平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれ)

平成24年3月31日までに接種された回数分は、公費負担となり、無料で受けられますので、初回接種を9月末までに受けられますようお勧めします。

◆今年度高校2年生相当の方 (平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)

9月末までに初回の接種を受けた場合のみ、平成24年3月31日までの2回目・3回目の接種分も無料となります。

※個別案内もしていますが、ご不明な点がございましたら、市民健康センターまでご連絡ください。

## 「小児用肺炎球菌ワクチン」 および「ヒブワクチン」 接種費用の助成期限について

接種対象者 2カ月齢以上5歳未満

助成期限 平成24年3月31日まで

持ち物 母子手帳

平成24年3月31日までに接種された分は、公費負担となり、無料で受けられます。接種を希望される方は、お早めに医療機関で接種してください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ (1歳児) 14日(水)

ひまわり (2歳児) 14日(水)

3日(土)	将棋教室 手芸教室	14:00～16:00 14:00～16:00	小学生 小学生
10日(土)	一輪車教室 茶道教室	10:00～11:30 14:00～16:00	小学生 小学生
23日(水)	第16回児童館まつり	10:00～14:00	幼児 小学生 一般
24日(木)	あそび塾 おはなし会	10:00～11:30 14:00～14:30	小学生 小学生

## 第16回児童館まつりを開催します!

とき 9月23日(水) 10:00～14:00

ところ 児童館・行田公園一帯

※楽しいことがいっぱい! 家族そろって遊びに来てね!

## 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
9月4日(日)	はたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
11日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	リプラスデンタルクリニック	0765-33-4618	魚津市
18日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
19日(月)	打田内科	476-0050	辰野
	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
23日(木)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	加積野歯科医院	0765-22-1108	魚津市
25日(土)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	羽田歯科医院	0765-32-5507	魚津市
10月2日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町

\*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。