



## こんにちは!

ともき  
**好田 智希 ちゃん**  
(1歳8カ月)

[パパ] 純二さん  
[ママ] 実穂さん (吾妻団地)  
これからも元気で  
すくすく育ててね。  
……ママより

## 食育コーナー ～節分について～

節分とは、2月3日ごろの立春の前日に当たる日に行われる日本の伝統行事の一つです。「鬼は～外、福は～内」と言いながら、いった大豆を家の内外にまく豆まきをします。この豆まきは、家から邪気を追い出して災厄をはらい、福(幸福)を呼び込むために行われるといわれています。豆まきに使った豆を食べると、その1年間を無病息災に過ごすことができると信じられていました。ほかにも、節分には焼いたイワシの頭を柁(ひいらぎ)の枝に刺して、家の入り口や門前に付ける、という習慣もあります。これは、家の中に邪気が入り込まないようにするためのもので、焼いたイワシの頭の発するにおい、悪い気を防ぐ魔よけの効果があると考えられていたからといわれています。

**材料 (5人分)**  
いり大豆 100g  
砂糖 50g  
水 40cc  
**(1人分 約123kcal)**

**作り方**  
①小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。  
②しばらく煮つめて、とろっと粘りができたら火を止める。  
③大豆を入れ、菜ばしで素早く混ぜ、全体に砂糖が絡まったら出来上がりです。

**ポイント**  
◆煮つめ過ぎるとあめようになりますので、気を付けましょう。  
◆大豆を混ぜるとき、始めはくっつきませんが、混ぜているうちにバラバラになって白くなります。

滑川市食生活改善推進協議会

## パパ・ママ教室のお知らせ

とき 2月18日(土) 9:30～12:00 **無料**  
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)  
●「赤ちゃんへの接し方・沐浴(もくよく)のしかた(実技)」など  
対象 平成24年4月～6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)  
持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具  
申込期限 2月13日(月)まで  
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 禁煙教室

1人で禁煙に挑戦するより、楽に、そして確実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 2月14日(火) 19:00～20:00  
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 医師 中村 暁さん  
定員 20人(定員になり次第締め切ります)  
申込期限 2月10日(金)まで  
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 2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> 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.10月生まれの子 <b>○1歳6カ月児健康診査</b> 16日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH22.7月生まれの子 <b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH20.10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>
	<b>母子保健</b> <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 22日(火) 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> 15日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談</b> 6日(月) 9:00～12:00 <b>○機能訓練</b> 8日(水) 13:30～15:30 <b>○いきいき糖尿病予防教室</b> 9日(木) 13:00～15:30 <詳しくは1月号を> <b>○パパ・ママ教室</b> 18日(土) 9:30～12:00 <詳しくは左欄を> <b>○禁煙教室</b> 14日(火) 19:00～20:00 <詳しくは左欄を>
そのほか	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 2日(木)、14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> <small>※新しい歯ブラシを持参してください</small>

## 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)

<b>赤ちゃんサロン (0～1歳6カ月ごろまでのお子さん)</b>	
7日(火)	体を使ったあそび
21日(火)	おひな様作り
<b>キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)</b>	
14日(火)	おひな様作り
28日(火)	小麦粉粘土あそび

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)

## 育児講座 ベビーマッサージ 無料

とき 2月20日(月) 10:15～11:00  
ところ 働く婦人の家(市民健康センター横)  
対象 0歳児親子30組程度  
※要申し込み  
持ち物 バスタオル

## 育児講座 ミニトランポリンあそび 無料

とき 3月16日(金) 10:00～11:30  
ところ 働く婦人の家(市民健康センター横)  
対象 1歳6カ月～3歳児の親子30組程度  
※要申し込み

## 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 2月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)  
いずれも9:00～12:00 ※要申し込み  
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)

## 更生保護相談会

滑川地区保護司会では、2月より保護司による更生保護の助言・指導を行う「滑川地区保護司会更生保護相談会」を実施することになりました。  
更生保護に関する相談をお待ちしています。  
とき 毎週金曜日(祝祭日、年末年始は除く) 13:00～16:00  
ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階 相談室(シルバー人材センター敷地内)  
問合せ先 滑川地区更生保護サポートセンター (☎476-2690)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
たんぼぼ(1歳児) 合同 8日(火)・22日(火)  
ひまわり(2歳児)

4日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
5日(日)	「てあみくん」であそぼう!	10:30～14:30	小学生
12日(日)	「てあみくん」であそぼう!	10:30～14:30	小学生
18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(土)	あそび塾	10:30～11:30	小学生
	「春のふれあいお茶会」	13:30～15:30	小学生 一般
26日(日)	伝承遊び 凧あげ大会	9:30～11:30	小学生
	おはなし会	14:00～14:30	幼児 小学生

## 休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
2月5日(日)	打田内科 佐藤歯科医院	476-0050 0765-72-2003	辰野 入善町
11日(祝)	厚生連滑川病院(外科系) 林歯科医院	475-1000 0765-72-1324	常盤町 入善町
12日(日)	荒川内科クリニック 田中博歯科医院	475-0001 0765-74-1633	下小泉町 入善町
19日(日)	毛利医院 弥忠田歯科医院	475-0054 0765-83-8550	四間町 朝日町
26日(日)	伊井外科医院 竹島歯科医院	475-1160 0765-74-1588	加島町 入善町
3月4日(日)	岩城小児科医院 大菅歯科医院	475-0132 0765-82-0204	下小泉町 朝日町

\*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。