



こんにちは!

けんと
黒田 健斗 ちゃん
(1歳10カ月)

〔パパ〕 浩司 さん
〔ママ〕 美恵 さん(領家町)
元気いっぱい、笑顔いっぱいの
けんちゃんがみんな大好きです。
……パパ・ママより

食育コーナー ～ホタルイカ～

いよいよ「ホタルイカ」のシーズン到来となりました。富山湾に春の訪れを告げる「ホタルイカ」は滑川を代表する特産品でその幻想的な青白い光は「富山湾の神秘」といわれています。今回は若い方にもおすすめのサラダをご紹介します。旬の食材「ホタルイカ」を洋風の味付けで、ぜひお召し上がりください。

ホタルイカのサラダ

材料(4人分)

ゆでホタルイカ	150g
キャベツ	100g
ベーコン	30g
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
ミニトマト	4個

(1人分 130kcal)

作り方

- キャベツを細切りにし、軽く茹でて、水気を切る。
- ベーコンを5mm角に切り、フライパンでからいりする。
- 酢、塩、こしょうにオリーブオイルを注いで混ぜ、ドレッシングを作る。
- ホタルイカは目を取り除いてザルに入れ、湯をかけて温める。
- 水気を切ったホタルイカ、キャベツ、ベーコンをドレッシングであえ、冷めたらみじん切りのパセリをかけ、ミニトマトを添える。

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)

「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

- ◆新中学1年生から高校1年生相当の方
(平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
平成25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、
お早めに医療機関で接種してください。
- ◆新高校2年生相当の方
(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)
平成24年3月31日までに初回の接種を受けた場合のみ、公費負担となり、無料で受けられます。

接種回数

3回(初回接種から1カ月後または2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25年3月31日まで**
※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25年3月31日まで**
持ち物 母子手帳
平成25年3月31日までに接種された方は、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)

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.12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 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH22.9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H20.12月生まれの子	
教室・ 相 談	母子保健 ○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 23日(月) 9:30～15:30 <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) 18日(水) 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 2日(月) 9:00～12:00	
その他	○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17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

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土曜日も開設しています◆◆

開設日時 第1・3土曜日(祝日除く) 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)

17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)

10日(火) こいのぼり作り

24日(火) お絵かき・絵本の読み聞かせ・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)

育児講座 **ベビーマッサージ** 無料

と き 5月15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

※要申し込み

持ち物 バスタオル



児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 10:30～12:00
1・2歳児対象(平成21年4月2日～) 11日(水)・25日(水)

1日(日)	メーキングバルーン	10:30～14:30	幼児(保護者)
2日(月)			小学生
21日(土)	万華鏡づくり	10:30～14:30	幼児(保護者)
22日(日)			小学生

平成24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(月)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	20人
将棋教室	第1土曜日	14:00～16:00	15人
かんたんクッキング教室		14:00～15:30	15人
茶道教室(小学3年生～)	第2土曜日	14:00～16:00	25人
一輪車教室	第3土曜日	10:00～11:30	20人
手芸教室		14:00～16:00	25人



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。(事前の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1日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ 渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
8日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ 堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
15日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
22日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
29日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ 清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
30日(月)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
5月3日(月)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎ みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
4日(火)	打田内科	476-0050	辰野
	☎ 中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
5日(水)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
6日(木)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ 歯科医おぐら	0765-33-5147	黒部市

*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。