



## こんにちは!

ひろと かいと  
**谷 広翔 ちゃん・海翔 ちゃん**  
 (左) (右)  
 (1歳8カ月)  
 [パパ] 正樹 さん  
 [ママ] 深恵 さん(東金屋)  
 元気に大きくなってね。  
 ……パパ・ママより

## 食育コーナー ～春野菜を食べよう～

ようやく暖かい春になり、いろいろなおいしい春野菜が出回るようになりました。この季節の野菜は、みずみずしく、柔らかで甘味があります。また、野菜は次のような体に良いたくさんの効用があります。  
 ○食後の高血糖を抑えて、血中のコレステロールの増加を防ぎます。  
 ○便通を整える作用がある食物繊維を多く含みます。  
 ○低エネルギー食品であり、食事の始めにとっておくと食べ過ぎの防止になります。  
 今月は春キャベツのうま味を生かしたスープをご紹介します。  
 野菜のおいしさをぜひ、味わってみましょう!

### 春キャベツのたっぷりごま味噌スープ

#### 材料(4人分)

キャベツ	4枚
豚ひき肉	70g
春雨(乾)	20g
生姜のせん切り	1片
わけぎ	3本
白いりごま	大さじ2
酒	大さじ2
水	4カップ
コンソメの素	1個
A(味噌 大さじ1・塩・こしょう)	

#### 作り方

- キャベツをざく切り、わけぎを小口切りにし、春雨は熱湯で戻し食べやすい長さにする。
- サラダ油で生姜と肉を炒め、酒・水・コンソメの素を加え煮、キャベツと春雨を入れひと煮する。
- 最後にAの調味料で味を整え、ネギ・白ごまを加える。

(1人分 147kcal)

市民健康センター 管理栄養士

## ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
5月15日(火)	平成23年1月1日～4月30日生まれ
23日(火)	平成23年5月1日～8月31日生まれ
6月4日(月)	平成23年9月1日～平成24年1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24年1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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 24日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH24.1月生まれの子	
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> 17日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.10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
	<b>○3歳児健康診査</b> 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.1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> 16日(水) 13:30～15:30	
	<b>○すこやか子育て相談会</b> 2日(水) 9:30～11:30	
	<b>○パパ・ママ教室</b> 19日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを>	
その他	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 7日(月) 9:00～12:00	
	<b>○ポリオ予防接種</b> 15日(火)、23日(火) 受付 13:30～14:10 <詳しくはとなりを>	
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 10日(木)、22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。  
 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)	
1日(火)	手あそび・うたあそび
15日(火)	ベビーマッサージ
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	絵本・新聞紙あそび
22日(火)	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)

### 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歳児・2歳児対象) 9日(水)・25日(水)

5日(水)	「こどもの日の集い」(子どもの日の「おやつ」作り)	10:00～11:30	小学生
	「こどもの日の集い」(ミラクルゲームにトライ!)	14:00～15:00	小学生
12日(水)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	かんたんクッキング教室	14:00～15:30	小学生
13日(木)	母の日プレゼント作り	10:30～15:00	幼児・小学生
	おはなし会	14:00～14:30	幼児・小学生
19日(水)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	英語であそぼう	14:30～16:00	小学生
26日(水)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生

## 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)



## パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 5月19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24年7月～9月に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14日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

## 休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
5月3日(祝)	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(祝)	打田内科	476-0050	辰野
	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
5日(祝)	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(日)	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
13日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
20日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	新堂歯科診療所	0765-52-5511	黒部市
27日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
6月3日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	荒井歯科医院	473-3110	上市町

\*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。