

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで(内線223)



こんにちは!

みさき
中屋 美咲 ちゃん
(1歳10カ月)

[パパ] 州 策さん
[ママ] 由紀子さん(加島町)
保育園とっても楽しいね!
……ママより

食育コーナー 七夕を楽しみましょう☆

7月7日は、七夕です。織姫星と牽牛星が1年に1度だけ会える日というロマンチックな伝説が伝えられています。

この時期に縁のある食べ物といえば「そうめん」で、2人をわかつ大きな川、天の川に見立てられています。暑い夏に冷たいそうめんは、食欲のない時にも食べやすく清涼感を誘います。ほかに、温かい汁で食べる「にゅうめん」や油で炒める「そうめんチャンプル」など、さまざまな食べ方があります。今月は、ちょっと珍しい「そうめんチャンプル」をご紹介します。

そうめんチャンプル

材料(4人分)

- そうめん(乾) 200g
- 豚肉こま切れ 80g
- にんじん 40g
- しいたけ 4枚
- 赤ピーマン 1個
- 細ねぎ 40g
- かつお節 4g
- 干しえび 8g
- ごま油 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- こしょう 少々

作り方

- ① にんじん・しいたけ・ピーマンは細切り。ねぎは3cm長さに切る。豚肉は細く刻む。
- ② 鍋に湯をわかし、そうめんを半分折って、固めにゆでる。水洗いしてごま油小さじ1/2をかけておく。
- ③ フライパンに残りの油を熱し、豚肉・にんじん・しいたけ・ピーマンを順に入れて炒める。
- ④ そうめん・ねぎ・干しえびを加えて炒め、Aで調味する。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

(1人分 322kcal)

市民健康センター 保育所給食栄養士担当

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 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H24.3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 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H22.12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 H21.3月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 4日(水) 9:30～11:30	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 30日(月) 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) 18日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
成人保健	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(水) 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

子育てサークル「おひさま」 10:30～12:00 (1歳児・2歳児対象) 4日(水)・18日(水)			
7日(土)	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
14日(土)	科学あそび教室	10:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21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
26日(木)	夏休み工作教室	10:00～11:30	小学生
29日(日)	流しそうめん	10:00～11:30	小学生・幼児

「人形劇を見よう！」
 人形劇団クラルテ(大阪市)がやってきます。
 と き 8月9日(木) 13:30～14:30
 と ころ 早月中学校ふれあいホール
 ※ 詳細は児童館にお問い合わせください。

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)

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)	
3日(水)	水あそび用具作り
17日(水)	食育・離乳食の進め方(食育教室)
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
10日(水)	水あそび用具作り
24日(水)	運動会ごっこ

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)

食育講座 離乳食の進め方

と き 7月17日(水) 10:15～11:00 **無料**
 と ころ 子育て支援センター
 対 象 0歳～1歳6カ月児の親子20組 ※要申込

滑川市子育て支援センターのほか、市内の各保育園・幼稚園でも、未就園の子育て中の親子を対象とした行事や育児相談などの子育て支援を実施しています。詳しくは、各保育園・幼稚園に直接お問い合わせください。

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26日(木) 14:00～15:30
 と ころ 県中部厚生センター **要申込**
 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)

～徘徊のおそれや心配のある高齢者の方を 介護されている皆さまへ～

地域包括支援センターでは、徘徊などで行方不明になった高齢者の方を、地域の関係団体などの協力を得て早期に発見し、安全の確保と家族などへの支援を図るため、「徘徊 SOS ネットワーク」を構築しています。

ネットワークを利用するためには、徘徊のおそれや心配のある高齢者の方の情報を事前に登録する必要があります。

いざという時のために事前登録をお願いします。

*登録された情報は、地域包括支援センターと滑川警察署で保管し、徘徊などが発生した際は、登録内容をもとに協力団体へ捜索の協力依頼を行います。

登録・問合せ先
 地域包括支援センター(☎476-9400)



こころの健康講演会 **無料**

と き 7月8日(日) 14:00～15:30 開場 13:00
 と ころ 市民会館大ホール
 内 容 「がんばらない」けど「あきらめない」生き方
 講 師 医師・作家 鎌田 實さん
 問合せ先 福祉介護課社会福祉担当(内線766)

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5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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766)

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
7月1日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
8日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	川口歯科医院	464-1166	立山町
15日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
16日(祝)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
22日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	小森歯科医院	472-0032	上市町
29日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
8月5日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	佐伯歯科医院	472-0330	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。