



こんにちは!

はると
高田 遥斗 ちゃん
(1歳10カ月)

〔ママ〕敦美さん(浜四ツ屋)
ごはんをもりもり食べて
元気な男の子になってね。
……ママより

食育コーナー ～3月3日ひなまつり～

ひな祭りは、もともと中国の3月の巳の日に災厄をはらう風習が、平安時代に日本に伝わったものといわれています。土やわらで作った人形に災厄を移し、水に流して健康を願う「上巳の祓い(じょうしのはらい)」が始まりです。室町時代には女の子の節句と変わり、江戸時代には現在のようないんげんを飾る風習へと変化していったようです。

「上巳の祓い」に行く際に、海や山のものをすし飯に混ぜて作ったお弁当を持って行ったことから、ちらし寿司を食べるようになったという説があります。子どもの健やかな成長を願って、ちらし寿司を作って食卓を囲みましょう!

五目ちらし寿司

材料(4人分)

ごはん	700g
レンコン	40g
ニンジン	40g
でんぶ	20g
さやいんげん	40g
卵	2個
サラダ油	小さじ2
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	適量

作り方

- ①レンコン・ニンジンをいちょう切り、さやいんげんを2cm程に切って茹でる。
- ②ごはんをボウルに移し、Aを回しかけ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③卵を割りほぐしてBを混ぜる。フライパンに油をひき熱し、薄焼き卵を作り細切りにする。
- ④②の寿司ごはんを器に盛り、卵、でんぶを彩りよく散らしてできあがり。



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)

3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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 28日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.11月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 21日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.8月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.11月生まれの子</p>	<p>※日常使用している歯ブラシを持参してください</p>
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 6日(水) 9:30～11:30</p> <p>○プレママさんのすこやかセミナー 13日(水) 9:20～14:30 <詳しくは8ページを></p> <p>○ママと赤ちゃんのふれあい 13日(水) 13:30～16:00 <詳しくは10ページを></p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 22日(金) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児></p>	
教室・相談	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(イブニング相談) 4日(月) 17:00～19:00</p> <p>○骨粗しょう症予防教室 11日(月) 13:30～15:00 <詳しくは10ページを></p>	
	<p>○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19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></p>	<p>※新しい歯ブラシを持参してください</p>

長寿いきいき広場

うんどう習慣のススメ④

今回紹介する運動は、バランス能力を高め、腰の負担が軽減する「ふらつかないうんどう」です。
効果: 体の中心にある背骨・骨盤・足の付け根を意識させ姿勢を改善。足腰を安定させる。(ふらつき、転倒予防、腰の負担軽減)

【体の中心(腸腰筋)を意識】

おへそから指3本分下に手をあて、その手を背中にくっつけるイメージで、どんどんお腹を引っ込めます。(背中あたりにジンジンしてくる部分が腸腰筋)



体の中心を意識

【ふらつかないうんどう】

- ①手を下へ下ろし、中指をかかってくるようなイメージで、腕を下へ伸ばします。
 - ②そのままの状態でも胸を張り、背中に力が入ったことを確認します。おへそから指3本分下の部分を息を吐きながらへこませます。
 - ③その状態から太ももを硬くし、お尻をしっかりと締めます。(脳と主な骨格筋がつながった状態)
 - ④頭で「肩・腕・背中・お腹・太もも・お尻」の緊張を確認し、ゆっくり5まで数えます。
 - ⑤息を吐いて全身の力を抜きます。
 - ⑥①から⑤をゆっくり2～3回繰り返します。
- ◎動かす部分を意識し、呼吸を止めずに行いましょう。決して無理をしないようにしましょう。次回は、運動④『全身のびのびうんどう(全身の疲労回復)』を紹介します。

問合せ先
地域包括支援センター(☎476-9400)

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)	
5日(火)	ふうせんあそび
19日(火)	育児講座 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)	
12日(火)	運動あそび
26日(火)	手あそび・パネルシアター

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	3月19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30組程度 ※要申し込み

平成25年度親子サークル参加者募集!
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)

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) 6日(水)・13日(水)

2日(土)	将棋大会	9:00～11:30	小学生
9日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	かんたんクッキング教室	14:00～15:30	小学生
16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(月)	科学あそび教室	10:30～11:30	小学生
27日(水)	交通安全自転車教室	13:30～15:00	小学生
30日(土)	おはなし会スペシャル(出演 ☆シヨコラ)	10:30～12:00	幼児 小学生

プレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活について楽しく学ぶセミナーです。

とき	3月13日(水) 9:20～14:30 ころ(受付 9:00～)
ところ	市民健康センター
対象	平成25年6月～8月に出産予定の方
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤ケアの講義と実技(助産師担当) ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習・食事(昼食として)[管理栄養士担当] ・授乳について[助産師担当]
持ち物	母子健康手帳、エプロン、筆記用具、タオル2本(骨盤セルフケア用) ※実技指導がありますので、パンツスタイル(ジーンズはさけてスエットなど)でご参加ください。
申込期限	3月6日(水)まで
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011)



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 3月7日(木)、14日(水)
いずれも9:00～12:00

ところ 青志会館 ※要申し込み
問合せ先 福祉介護課 社会福祉担当(内線767)

母子保健に関する窓口変更のお知らせ

これまで中部厚生センターが窓口だった次の事業については、平成25年4月から市役所が窓口となりますのでご注意ください。

- ・未熟児養育医療の申請 ▶ 子ども課(内線325)
- ・育成医療の申請 ▶ 福祉介護課(内線766)
- ・未熟児訪問の実施 ▶ 市民健康センター(☎475-8011)

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

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
3月3日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
10日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
17日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
20日(水)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
24日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
31日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
4月7日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市

*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。