

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！

れあ
作久 恋絢 ちゃん
(1歳8カ月)

〔パパ〕一志さん
〔ママ〕香奈さん(北野)
お姉ちゃんと仲良くね♡
……パパ・ママより

食育コーナー ～旬の食材 春キャベツをたくさん食べよう～

春はたくさんのみずみずしい野菜が出回ります。旬の春キャベツは、やわらかく、繊維質が豊富でいろいろな料理に使いやすい食材です。今月は春キャベツをたくさん使用したお好み焼き風のハンバーグをご紹介します。

このメニューは付け合せの野菜を含めて、100gの野菜がとれ、副菜と主菜のバランスも良く、お好み焼きソースの味が子どもたちにも人気の一品です。ぜひ、おためしください。

お好み焼き風 キャベツたっぷりハンバーグ

材料（6個分）	
キャベツ	300g
ひき肉	300g
牛乳	50ml
パン粉	20g
卵	2個
ブロッコリー	200g
ミニトマト	6個
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり粉	適量

（1人分 234kcal）

作り方

- キャベツはせん切りにし、パン粉は牛乳に浸しておく。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでしておく。
- キャベツ、ひき肉、牛乳に浸したパン粉、割りほぐした卵を混ぜ合わせる。
- よくこねて小判形にし、熱したフライパンに油をひき、両面こんがり焼く。
- 器に盛り付け、お好み焼きソースとマヨネーズをかけ、青のり粉をかける。
- ゆでたブロッコリーとトマトを添える。

滑川市食生活改善推進協議会

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 25日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.12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 18日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.9月生まれの子
	○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.12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） 22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） 17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 15日(月) 9:00～12:00
その他	○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16日(水) 受付 13:15～13:45 ※新しい歯ブラシを持参してください <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>

長寿いきいき広場

うんどう習慣のススメ⑤

疲れが残ると運動は長続きしません。今回紹介するのは、全身の疲れを取る「全身のびのびうんどう」です。

効果：全身の疲労回復。肩こりの予防・改善。

【全身のびのびうんどう】

- 足を肩幅ほどに開き、両腕を上げます。
 - どちらかの親指を、もう一方の手でしっかりとつかみ、上にぐっと伸びます。
 - つかんだ親指を引っ張り、息を吐きながら体を横に倒します。
 - 倒した状態から、再度外へぐっと押し出し、ゆっくり5まで数えます。
 - 元に戻り、反対の親指をつかみ、③④を行います。
 - 終わったら肩を痛めないよう両腕をゆっくり下ろします。
 - 両肩を十分に引き上げ、上げ切ったところで息を吐きながら一気に肩の力を落とし、そのまま5まで数えます。
 - ⑦を2～3回行い、最後にゆっくり肩をまわします。
 - 反動をつけず、呼吸を止めずに行いましょう。肩が痛い方は無理をしないようにしましょう。
- ◆これまで紹介した4つの運動を正確に行えるように、毎月第4火曜日の午後2時から3時まで長寿いきいき広場でうんどう教室を行っています。ぜひご参加ください。



③の状態

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）
16日(火) こいのぼり作り・身体測定
キッズサロン（1歳6カ月ごろ以上のお子さん）
9日(火) こいのぼり作り
23日(火) パパ・ママへのプレゼント作り・身体測定

育児相談 電話・面接を受けています。（月～金）

食育教室 離乳食の進め方 無料

とき 5月21日(火) 10:15～11:00
 ところ 子育て支援センター
 対象 5カ月～10カ月児の親子20組
 申し込み 4月15日(月)から受け付けします。

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・2歳児対象（平成22年4月2日～） 10日(水)・24日(水)

13日(土) パズルキーホルダー作り 10:30～14:30 小学生

平成25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25日(木)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	第1土曜日	10:00～11:30	20人
将棋教室		14:00～16:00	15人
茶道教室	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
かんたんクッキング教室	第4土曜日	10:00～11:30	20人

市民のための更生保護相談会

とき 4月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
 13:00～16:00
 ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室
 （滑川市シルバー人材センターの同一敷地内別館）
 相談内容 青少年や成年の更生保護に関する相談
 相談員 滑川地区保護司会所属保護司
 問合せ先 滑川地区更生保護サポートセンター
 （☎476-2690）



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7日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	みのう歯科内科クリニック	0765-22-0500	魚津市
14日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
21日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
28日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
29日(祝)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
5月3日(祝)	毛利医院	475-0054	四間町
	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
4日(祝)	厚生連滑川病院	475-1000	常盤町
	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
5日(祝)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
6日(月)	中村内科医院	476-6222	中川原
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	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。