

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!

さちほ
千田 幸穂 ちゃん
(1歳10カ月)

〔パパ〕 聡 さん
〔ママ〕 光子 さん (吾妻町)
にっこり笑顔がかわいいよ
……ママより

食育コーナー

～よもぎのやきつけ～

やきつけ(おやき)は、もち米粉をこねて、もち状にしたものを焼き、ごま味噌などをつけて食べる郷土料理です。春の訪れとともに芽吹くよもぎの若芽を混ぜ込んだ素朴なおいしさが自然の恵みを感じさせてくれます。

よもぎのやきつけ

| 材料(4人分) | |
|---------------|------------|
| もち米粉 | 300g |
| ゆでたよもぎ | 100g |
| (冷凍よもぎでもよい) | |
| お湯 | 50ml～100ml |
| 練り味噌 | |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうが汁 | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| 炒りゴマ | 適量 |
| あんこ | 適量 |
| きなこ | 適量 |
| (1人分 388kcal) | |

作り方

- ゆでたよもぎを細かく切って、ナイロン袋に入れ、まな板の上のせる。よもぎの繊維がつぶれるように、ナイロン袋の上からすりこぎでたたく。
- ボールにもち米粉を入れ、最初に少し打ち粉を取り分ける。残りのもち米粉の中に①のよもぎを加え、お湯を少しずつ入れてこねる。途中、手にもち米粉が付いたら、打ち粉を使用してまとめる。
- ②を均等に2つに分け、分けたものひとつをさらに4等分にし、手のひら上で広げてあんこを包み入れる。もうひとつを、厚さ2cmに丸く広げる。
- テフロン加工のフライパンに③を入れて蓋をし、両面をこんがり焼く。丸く広げたものも同様にこんがり焼き上げ、熱いうちに練り味噌を付け、好みで炒りゴマまたはきなこをまぶす。

市民健康センター管理栄養士

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 | ○4カ月児健康診査・離乳食講習会 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH25.1月生まれの子 ○1歳6カ月児健康診査 16日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.10月生まれの子 ○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH22.1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 |
| | 母子保健 ○すこやか子育て相談会 8日(水) 9:30～11:30 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 15日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○パパ・ママ教室 18日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを> <事前に申し込みのあった方> | |
| | 成人保健 ○糖尿病健康相談 20日(月) 9:00～12:00 | |
| その他 | ○虫歯予防フッ素塗布 9日(木)、21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 |

使ってますか? 子育て応援券 ～「とやまっ子 子育て応援券」の 有効期間は3年間です～

県と市町村で共同実施している「とやまっ子 子育て応援券」は、3歳の誕生日の前日まで利用できます。



配付対象 平成20年4月1日以降に生まれた子どもを持つ家庭

応援券の金額 第1子・第2子…1万円分
第3子以降………3万円分

有効期間 対象となる子どもの誕生日から3年間
※黄色の応援券をお持ちの方は、記載の有効年月日に1年プラスしてご利用ください。

※ヒブ・小児用肺炎球菌の予防接種は、平成25年度から定期予防接種化されたことに伴い、子育て応援券はご利用できません。

詳しくは、県児童青年家庭課のホームページをご覧ください。

問合せ先 子ども課 (内線325)

市民のための更生保護相談会

とき 5月4日(水)、18日(土) 10:00～14:00
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)

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) | |
|----------------------------|----------------|
| 7日(火) | 絵本・ふれあいあそびをしよう |
| 21日(火) | 食育教室(離乳食について) |
| キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん) | |
| 14日(火) | 絵本・新聞紙であそぼう |
| 28日(火) | 体を動かしてあそぼう |

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 | |
| 申込期限 | 5月14日(火)まで | ※要申し込み |

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。

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) 10日(水)・24日(水)

| | | | |
|--------|-----------------------|-------------|--------|
| 5日(祝) | 「こどもの日の集い」(スライム作り) | 10:00～11:30 | 小学生 |
| | 「こどもの日の集い」(チャレンジゲーム!) | 14:00～15:00 | 小学生 |
| 11日(土) | 工作教室 | 10:00～11:30 | 小学生 |
| | 将棋教室 | 14:00～16:00 | 小学生 |
| 12日(日) | 母の日プレゼント作り | 10:30～15:00 | 幼児・小学生 |
| 18日(土) | かんたんクッキング教室 | 10:00～11:30 | 小学生 |
| | 茶道教室 | 14:00～16:00 | 小学生 |
| 25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 |

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18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25年7月～9月に出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13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) | 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 |
| 12日(日) | 打田内科 | 476-0050 | 辰野 |
| | 羽田歯科医院 | 0765-32-5507 | 魚津市 |
| 19日(日) | 荒川内科クリニック | 475-0001 | 下小泉町 |
| | 米田歯科医院 | 0765-23-0600 | 魚津市 |
| 26日(日) | 岩城小児科医院 | 475-0132 | 下小泉町 |
| | リプラスデンタルクリニック | 0765-33-4618 | 魚津市 |
| 6月2日(日) | 石坂医院 | 477-1818 | 嘉大窪 |
| | 加積野歯科医院 | 0765-22-1108 | 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。