



こんにちは!

そら
牧野 颯楽 ちゃん
(1歳8カ月)

[パパ] 仁志 さん
[ママ] みずき さん (横 道)
お姉ちゃんにまけず
強くてやさしい子になってね♪
……ママより

食育コーナー 夏に負けない食事

夏の暑さも本格的になり、暑さに負けて食欲が低下しがちになる時期です。夏バテにならないために、欠食しないでバランスのとれた食事を心がけましょう。夏バテは、エネルギーの代謝に欠かせないビタミンB1の不足がひとつの原因となります。ビタミンB1は、豚肉やレバー、大豆などに多く含まれています。今月はビタミンB1を豊富に含んだメニューをご紹介します。ぜひお試しください。

スタミナ満天タコライス風

材料(4人分)

- 米 2カップ
- 水 360ml
- 豚ひき肉 260g
- ニンニク 1かけら
- タマネギ 100g
- ニンジン 1/4本
- 塩・こしょう 少々
- ミニトマト 4個
- レタス 4枚
- チーズ 1枚
- トマトクチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- トマト缶 1カップ

作り方

- ①米はといで水を切り、分量の水に30分以上つけておく。
- ②米を炊く。炊き上がった後10分むらし、軽く混ぜる。
- ③ニンニク、タマネギ、ニンジンをみじん切りにする。レタスはために千切りする。ミニトマトを4等分する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、タマネギ、ニンジンを炒める。
- ⑤④にひき肉を入れてよく炒め塩・こしょうをする。④を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥熱々のご飯を皿に盛り付け、レタス、ひき肉、ミニトマトを順に乗せる。ちぎったチーズを散らしてできあがり。

(1人分 330kcal)

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 25日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H25.3月生まれの子	※日常生活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 H23.12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 H22.3月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 3日(火) 9:30～11:30	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 22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) 17日(火) 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 16日(火) 9:00～12:00	
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16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

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) 17日(火)			
13日(日)	かんたんクッキング教室	9:00～12:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
20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
27日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
29日(月)	夏休み工作遊び(特別篇)	10:00～11:30	小学生

「人形劇を見よう!」
 人形劇団グループD・I・L(東京都)がやってくる。
 と き 8月3日(土) 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。

寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について

実施日 7月22日(月) 早月中学校下
 23日(火) 滑川中学校下
 対象 ・介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方
 ・身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方
 申込期間 7月18日(木)まで
 問合せ先 滑川市社会福祉協議会 (☎475-7000)

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)	
2日(火)	ふれあいあそびをしよう
16日(火)	水あそびのおもちゃを作ろう
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	育児講座 リトミック
23日(火)	運動会ごっこをしよう
30日(火)	食育教室 暑い日の食事
親子サークル(木曜日10:15～12:00 登録が必要です) 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 リトミック 無料
 と き 7月9日(火) 10:15～11:00
 と ころ 子育て支援センター
 対 象 1歳6カ月～3歳児の親子20組
 申込期限 7月2日(火)まで ※要申し込み

食育教室 暑い日の食事 無料
 と き 7月30日(火) 10:15～11:00
 と ころ 子育て支援センター
 対 象 1歳6カ月～3歳児の親子20組
 申込期限 7月23日(火)まで ※要申し込み

後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ 新しい被保険者証が郵送されます

後期高齢者医療の被保険者証は、毎年8月1日に更新されます。8月1日以降は、7月下旬に簡易書留郵便で郵送される新しい被保険者証を使用してください。
 また、被保険者証とあわせて、「後期高齢者医療制度のしおり」「臓器提供意思表示欄保護シール」「ジェネリック医薬品希望カード」が同封されていますので、内容の確認をお願いします。
 問合せ先 富山県後期高齢者医療広域連合 事業課 (☎465-7502) 市市民課 (内線384)

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)



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4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 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)

市民のための更生保護相談会
 と き 7月6日(土)、20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)

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
7月7日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
14日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
15日(祝)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
21日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
28日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
8月4日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町

*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。