



こんにちは!

けんせい
岩城 賢征 ちゃん
(1歳9カ月)

〔パパ〕 一義 さん
〔ママ〕 貴代 さん (北 野)
お姉ちゃん、お兄ちゃんが大好きな賢ちゃん♡いつまでも仲良くね。……ママより

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで(内線222)

食育コーナー

旬の食材を使って

夏の陽射しをたくさんあびた新鮮な野菜がたくさん収穫できる季節になりました。今月は旬の枝豆と富山名物のかまぼこや昆布を使った簡単にできる洋風ごはんをご紹介します。

夏休みの昼食にもおすすめです。ぜひ、お試しください。

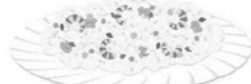
枝豆とかまぼこのピラフ

材料 (4人分)	
米	2カップ
コーン	100g (冷凍でも缶詰でも可)
枝豆	100g
かまぼこ (赤まき)	80g
塩昆布	5g
バター	20g
コンソメの素	2g
こしょう	少々

(1人分 387kcal)

作り方

- ①米をといで30分以上浸水させておく。
- ②かまぼこは1cmの角切りにし、コーンは茹でて水気を切っておく。また、枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③①にコンソメの素、バターを加え、普通の水加減で炊く。
- ④炊き上がったご飯に、塩昆布、コーン、枝豆、かまぼこ、こしょうを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤皿に盛り付けてできあがり。



滑川市食生活改善推進協議会

児童館行事 ☎475-3706

1日(木)	里の助出前講座	10:30~11:30	幼児 小学生
3日(土)	人形劇を観よう! (グループD.I.L.)	13:30~14:40	幼児 小学生 一般
4日(日)	流しそうめん	10:00~11:30	幼児 小学生
5日(月)	募金箱作り	10:00~11:30	幼児 小学生
10日(土)~ 17日(土)	行田公園ウォークラリー	10:30~15:00	小学生
19日(月)~ 23日(金)	しゃぼん玉	10:30~15:00	幼児 小学生
24日(土)	親子ミニ運動会	10:00~11:30	1・2歳児 と保護者

恒例の児童館まつりを開催します

とき 9月28日(土) 10:00~14:00
ところ 児童館・行田公園一帯
スタッフ募集! 募集人員 30人 (年齢不問)
●子どもたちと一緒に遊びたい方
●模擬店(体験コーナー)のお手伝いをしてくださる方

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)	
6日(火)	風船あそび
20日(火)	ふれあいあそび
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
27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)

- ※14日(水)~16日(金)はお盆のため、お休みします。
- ※8月の晴れた日は、水あそびをします。水着・タオル・着替えの準備をお願いします。

子育て教室 ミニうんどうかい 無料

とき 8月24日(土) 10:00~11:30
ところ サン・アビリティーズ滑川
対象 1歳~2歳児(未就園児)の親子 ※要申し込み

育児講座 ベビーマッサージ 無料

とき 9月3日(火) 10:15~11:00
ところ 子育て支援センター
対象 1カ月半~7カ月児の親子20組
申込期間 8月8日(水)~30日(金)

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。

8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 29日(木) 受付 13:10~13:30 対象は H25. 4月生まれの子
	○1歳6カ月児健康診査 22日(木) 受付 13:10~13:30 対象は H24. 1月生まれの子
	○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10~13:30 対象は H22. 4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) 26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) 21日(火) 13:30~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○パパ・ママ教室 24日(土) 9:30~12:00 <詳しくは右欄を>
	成人保健 ○糖尿病健康相談 19日(月) 9:00~12:00
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 ※新しい歯ブラシを持参してください 8日(木)、20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>

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 8月22日(木)、29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)

パパ・ママ教室のお知らせ

とき 8月24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10月~12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)
持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
申込期限 8月19日(月)まで
申込み・問合せ先 無料
市民健康センター (☎475-8011)

献血にご協力を!

とき 8月18日(日) 9:00~16:00
ところ プラント3 駐車場
対象 16歳から69歳までの方
※65歳以上の献血は、献血される方の健康を考え、60歳から64歳までの間に献血経験がある方に限ります。
問合せ先 福祉介護課 (内線765)



こころと暮らし、いのちの相談会

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。
とき 9月14日(土) 13:30~16:30 (受付終了16:00)
ところ 上市町保健福祉総合センター
対象者 心の健康、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉など、いのちに関する相談をされたい方
(家族、友人など周囲の方も相談できます。)
問合せ先 県健康課
(☎444-3223) **無料**

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
8月4日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
(土)	医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
11日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
(土)	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
14日(火)	打田内科	476-0050	辰野
(土)	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
15日(水)	厚生連滑川病院	475-1000	常盤町
(土)	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
16日(木)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
(土)	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
18日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
(土)	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
25日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(土)	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
9月1日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
(土)	奥村歯科医院	0765-24-5757	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。