



こんにちは!

あおい
高村 葵衣 ちゃん
(1歳9カ月)

〔パパ〕 修二 さん
〔ママ〕 佳子 さん (下梅沢)
これからもたくさん遊ぼうね。
……ママとお姉ちゃんより

食育コーナー アイспラントって何??

アイспラントとは…

名前の由来は、表皮に塩を隔離するための細胞があるため、葉の表面が凍ったように見えることから名付けられたそうです。その細胞の塩味とぶちぶちした食感が特徴の健康野菜で、中性脂肪の増加を抑えてくれる「ミオイノシトール」や血糖値を下げる「ピニトール」などの成分を含んでいます。

ほたるいかミュージアム1階のカフェで販売しているアイспラント「ソルトナ」は滑川の海洋深層水(原水を1~2%に薄めて)で育てられているのでミネラルも豊富です。

アイспラント「ソルトナ」の生ハムサラダは、パノラマレストラン光彩の人気メニューです。

ぜひ、ご賞味ください。



アイспラントの生ハムサラダ

◆用意するもの

- 生ハム ・ アイспラント
- レタス ・ パプリカ
- トマト
- イタリアンドレッシング

作り方

- 1レタス、アイспラントをお好みの大きさに切ります。
- 2トマトを1.5cm角に切ります。
- 3パプリカを千切りにします。
- 4したごしらえをした野菜を皿に盛りつけます。
- 5サラダの上に生ハムを盛りつけます。
- 6イタリアンドレッシングをかけて完成です。

パノラマレストラン光彩

10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 24日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH25.6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 17日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH24.3月生まれの子	
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH22.6月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 16日(火) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 28日(月) 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 21日(月) 9:00~12:00	
	○虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15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
その他		

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 10月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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)

児童手当・特例給付の振り込みについて

今月は、児童手当・特例給付(平成25年6月~9月分)の支給月です。

振込通知の送付はありませんので、入金通帳を記帳してお確かめください。

支給予定日 10月15日(火)

対象	支給額 (月額・1人当たり)
3歳未満	15,000円
3歳~小学校修了前 (第1子・第2子)	10,000円
3歳~小学校修了前 (第3子以降)	15,000円
中学生	10,000円
所得制限世帯(特例給付)	5,000円

※18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある方で、年齢の1番高い方から第1子と計算します。

問合せ先 子ども課 家庭福祉担当(内線325)

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」(1歳児・2歳児対象)
 11日(金) 10:20~11:30、16日(水) 10:30~12:00、
 26日(土) 10:00~11:30、

5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(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
19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

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)

1日(火)	手遊び・大型絵本の読み聞かせ
15日(火)	ふれあいあそび
29日(火)	育児講座 リトミック

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

8日(火)	ふれあいあそび
22日(火)	小麦粉粘土あそび

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「生まれ!イクメン」一緒に子育て

とき 10月26日(土) 10:00~11:30
 ところ 市民交流プラザ 3階 多目的ホール
 対象 父親・子・母親・祖父母など60組
 内容 とやまけん男性保育士の会による
 ・絵本の読み聞かせ
 ・男性保育士との座談会
 ・父親と一緒に歌ってあそぼう
 申込期限 10月18日(金)まで ※要申し込み



育児講座 リトミック

とき 10月29日(火) 10:15~11:00
 ところ 子育て支援センター
 対象 8カ月~1歳3カ月ごろの子と親20組
 申込期限 10月22日(火)まで ※要申し込み

育児講座 ベビーマッサージ

とき 11月5日(火) 10:15~11:30
 ところ 子育て支援センター
 対象 1カ月半~7カ月ごろの子と親20組
 持ち物 バスタオル1枚
 申込期間 10月7日(月)~29日(火) ※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。



就学時健康診断のお知らせ

平成26年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。
 とき 13:30~

寺家	10月8日(火)	東加積	10月30日(水)
田中	10月22日(火)	南部	11月15日(金)
東部	10月9日(水)	西部	10月23日(水)
北加積	11月12日(火)		

- ・保護者付き添いの上、必ず受診してください。
- ・内履き(園児はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。

問合せ先 学務課(内線252)

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
10月6日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(画)	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
13日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(画)	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
14日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
(画)	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
20日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
(画)	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
27日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
(画)	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
11月3日(祝)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
(画)	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
4日(月)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
(画)	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。