

掲載を希望の方は  
企画政策課広報担当まで  
(内線221)



## こんにちは!

ともき  
**藤野 智輝 ちゃん**  
(1歳10カ月)

〔パパ〕 雄二さん  
〔ママ〕 幸子さん(下海沢)  
お兄ちゃんと仲良くね  
……パパ・ママより

### 食育コーナー ～春キャベツの簡単レシピ～

暖かい季節になり、春の訪れを感じる食材を目にする機会が増えてきました。その代表として春キャベツがあります。春キャベツは形が丸くて、葉が薄く、やわらかいため、水分が多く甘味があるのが特徴です。今月は、そんな春キャベツをたっぷり使ったとてもヘルシーなハンバーグをご紹介します。ぜひ味わってみてください。

※キャベツの量が多いですが、ひき肉とよく混ぜ込むときちんとまとまります!

#### お好み焼き風 キャベツたっぷりハンバーグ 作り方

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

(1人分 234kcal)

- 作り方**
- ①キャベツを千切りにする。プロッコリーは小房にわけ茹でる。
  - ②千切りにしたキャベツとひき肉、牛乳につけたパン粉、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をこんがり焼く。
  - ③②を器に盛り付け、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。茹でたプロッコリーとトマトを添え、できあがり。



滑川市食生活改善推進協議会

### 市民のための更生保護相談会

とき 5月3日(祝)、17日(土) 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

### 児童扶養手当の額が改定となりました

平成26年4月1日から、次のとおり児童扶養手当の額が改定となりました。

全部支給 (月額)	改定前	41,140円
	改定後	41,020円
一部支給 (月額)	改定前	41,130円～9,710円
	改定後	41,010円～9,680円

問合せ先 子ども課(内線325)

### 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)

### 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 22日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH26.1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
	○1歳6カ月児健康診査 15日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.10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H22.12月生まれの子	
教室 ・ 相 談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 7日(水) 9:30～11:30	※会場は健康センター2階です
	○ジャングルジム(親子の遊び教室) 12日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○パパ・ママ教室 <詳しくは6ページを参照ください> 17日(土) 9:30～12:00 <事前に申し込みのあった方>	
そ の ほ か	成人保健 ○糖尿病健康相談 19日(月) 9:00～12:00	※新しい歯ブラシを持参してください
	○虫歯予防フッ素塗布 1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>	

### 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)

20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)

27日(火) 絵本読み聞かせ・新聞あそび

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

保育の出前「3B体操をしよう」\*参加費無料(申込み不要)

とき: 5月13日(火) 10:15～11:15

ところ: 西地区公民館(西地区コミュニティセンター内)

対象: 未就園児の親子

持ち物: お茶・汗ふきタオル・着替えなど(必要な方)

\*午前中センターの利用はできません。午後は、利用できます。

食育教室(離乳食のすすめ方)\*参加費無料

とき: 5月20日(火) 10:15～11:00

ところ: 子育て支援センター

対象: 5カ月～10カ月の親子20組

申込期間: 5月1日(木)～5月15日(木)

育児講座(ベビーマッサージ)\*参加費無料

とき: 6月3日(火) 10:15～11:00

ところ: 子育て支援センター

対象: 2カ月～7カ月までの親子20組

申込期間: 5月19日(月)～5月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。

### ひきこもり等家族相談会

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。

とき 5月28日(水) ※個別相談は要予約

・家族相談(座談会) 14:00～15:30

・個別相談(希望者) 15:30～17:00

ところ 県中部厚生センター

助言者 臨床心理士

問合せ先 県中部厚生センター 地域保健班  
☎472-0637

### パパ・ママ教室のお知らせ

●とき 5月17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26年7月～9月に出産予定日のパパとママになられる方20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

●申込期限 5月12日(月)

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

### 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24年4月2日～) 7日(水)・21日(水)

10日(土)	母の日プレゼント作り	10:30～15:00	小学生 幼児
17日(土)	臨時一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	工作教室	14:00～15:50	小学生
24日(土)	将棋教室	14:00～15:50	小学生
	茶道教室	14:00～15:50	小学生
31日(土)	手芸教室	14:00～15:00	小学生

### 献血にご協力を!

とき 5月26日(月) 13:00～16:00

ところ 市役所東別館(旧市民会館)前

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397)

### 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
5月3日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
4日(祝)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
5日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
	小森歯科医院	472-0032	上市町
6日(火)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
11日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	佐伯歯科医院	472-0330	上市町
18日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	前川歯科クリニック	462-8118	立山町
25日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
6月1日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	中村歯科医院	462-0090	舟橋村

\*診療時間は9:00～17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。

\*都合により当番医が変更になる場合があります。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)で確認できます。