

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル『おひさま』 1・2歳児対象
4日(水)・18日(水) 10:30~12:00

7日(土)	将棋大会	9:00~11:30	小学生
	臨時茶道教室(高学年)	14:00~15:50	小学生
14日(土)	ふれあいお茶会(延槻亭)	13:30~15:30	小学生 一般
28日(土) 29日(日)	移動児童館(こども図書館)	10:00~16:30	小学生 幼児親子

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。
3月は第1・2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歳~1歳6カ月ごろまで)	
17日(水)	育児講座(ベビーマッサージ)・身体測定 ※要申し込み 時間 10:15~11:00頃 ところ 滑川市子育て支援センター 対象者 2カ月~7カ月頃までの未就園児と保護者 20組程度 申込期間 3月2日(月)~3月13日(金)
キッズサロン (1歳6カ月以上)	
10日(水)	ふれあいあそび・絵本読み聞かせ・身体測定
24日(水)	手あそび・パネルシアター

『ふしぎなぼけっとなん』とあそぼう!
人形劇を観たり、手あそびをしたりして『ふしぎなぼけっとなん』と楽しい時間を過ごしましょう。
とき 3月3日(水) 10:30~11:15頃
ところ 滑川市子育て支援センター
対象者 申し込みされた方

平成27年度 親子サークル参加者募集!
親子サークル(木曜日 10:15~12:00)
0歳児(第3木曜日)、1歳児(第1木曜日)、2歳児(第2・4木曜日)を予定しています。
※各年齢 20組程度(登録が必要です)
※予定人数に達しなかった場合は、年齢別ではなく、合同での活動になる場合があります。

育児相談 電話や面接で相談を受け付けています。(月~金曜日)

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・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。
※事前の申し込みが必要です。

とき 3月5日(水)、12日(水) ※いずれも9:00~12:00
ところ 青志会館
申込み・問合せ先 福祉介護課(内線396)

3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 26日(水) 受付 13:10~13:30 対象は H26.11 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 19日(水) 受付 13:10~13:30 対象は H25.8 月生まれの子	
	○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10~13:30 対象は H23.10 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) 2日(月) 9:30~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○すこやか子育て相談会 4日(水) 9:30~11:30 ○ジャングルジム(親子遊びの教室) 9日(月) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○プレママさんのすこやかセミナー 11日(水) 9:20~14:30 <詳しくは6Pを> ○ママと赤ちゃんのふれあい会 11日(水) 13:30~16:00 <詳しくは6Pを>	新しい歯ブラシを持参してください
	成人保健 ○糖尿病健康相談 ※要予約 16日(月) 17:00~19:00	
	○虫歯予防フッ素塗布 5日(水)、17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>	
	母子保健 ○おはるっこ広場(言語・発達相談) 2日(月) 9:30~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○すこやか子育て相談会 4日(水) 9:30~11:30 ○ジャングルジム(親子遊びの教室) 9日(月) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児> ○プレママさんのすこやかセミナー 11日(水) 9:20~14:30 <詳しくは6Pを> ○ママと赤ちゃんのふれあい会 11日(水) 13:30~16:00 <詳しくは6Pを>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 ※要予約 16日(月) 17:00~19:00	

プレママさんのすこやかセミナー

妊娠、出産に役立つマタニティヨガと、おなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき 3月11日(水) 9:20~14:30 (受付 9:00~)
ところ 市民健康センター
対象者 平成27年6月~8月に産産予定の妊婦
内容 ①マタニティヨガの講義と実技
②妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習
③妊娠~出産後の乳房管理についての講義授乳
※③は希望者のみ

定員 15人程度
参加費 無料
持ち物 母子健康手帳、エプロン、タオル2本、筆記用具
※実技指導がありますのでパンツスタイル(スウェットなどの動きやすい服装)でご参加ください。

申込期限 3月4日(水)
申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

ママと赤ちゃんのふれあい会

初めての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。
妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

とき 3月11日(水) 13:30~16:00 (受付 13:00~)
ところ 市民健康センター
対象者 お子さんが平成26年12月~平成27年2月生まれの親子
内容 ①お子さんの身体測定
②助産師による講義「妊娠~出産後の乳房管理」
③保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」
④個別相談(おっぱい相談、育児相談、栄養相談)など
※おっぱい相談を受けられる場合は、申し込みの際にその旨お伝えください。希望者数が多い場合は内容を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

定員 15組程度
持ち物 母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談希望の方)、外出時に必要なもの
申込期限 3月4日(水)
申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー ~3月3日はひな祭り~

ひな祭りは、女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。おひなさまに飾られるひなあられの桃・緑・黄・白色の4色は、それぞれ四季を表しており、1年を通じて健康でいられるようにという願いがこめられています。
女の子を囲んでお祝いし、早春の訪れを感じて、楽しいひと時を過ごしましょう。

散らし寿司 (1人分 370kcal)

材料(4人分)					
A	米	2合	カンピョウ	8g	
	砂糖	大さじ2	干し椎茸	2枚	
	酢	大さじ3	ニンジン	4cm	
B	塩	小さじ1	C	椎茸戻し汁	1/2カップ
	油	適宜		砂糖	小さじ1
				しょう油	小さじ1/2
	塩	少々		刻みのり	適量
	砂糖	大さじ1		絹さや	8枚

作り方

- ①カンピョウは水で軽く洗い、塩でもむ。7分ほど茹で、水で洗い、水気を切り、5mm幅に切る。
- ②干し椎茸を水で戻す。ニンジンは、千切りにする。
- ③①~②をCで煮る。
- ④Bを混ぜ錦糸卵を作る。絹さやは、さっと茹で、斜めに切る。
- ⑤Aで合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
- ⑥⑤に③を混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ⑦⑥に④、刻みのりを飾り、完成。

保育所給食栄養士担当

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
3月1日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
8日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
15日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
21日(土)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
22日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
29日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
4月5日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市

*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)、歯科医は県歯科保健医療総合センター(☎433-2039)で確認できます。

えがおいっぱい ふれあいあそび

~親子で楽しい時間を過ごしましょう~
日時:平成27年3月14日(土) 10:00~11:30
場所:滑川西地区コミュニティーホール
対象:子育て中の親子(お父さん大歓迎♪)
参加費:無料(申し込みが必要。3月9日(月)まで)
主催:中加積保育園ちびっ子広場 TEL 076-475-3837 FAX 076-475-2400
共催:公設民営音彩保育所 滑川市子育て支援センター(あずま保育所内)

~AYAKO~
子供たちに寄り添った声掛けや子育て中のママ・パパがホッとできるような、あたたかいステージをお届けします。

なかみぞみぞほいくえん

〒936-0854 滑川市小林69

☎076-475-3837