

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。
※4月15日(水)および5月8日(金)の午前中はセンターを利用できません。午後は利用できます。

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)	
7日(水)	絵本読み聞かせ・ふれあいあそび・身体測定
21日(水)	手あそび・ペープサート
キッズサロン (1歳6カ月以上)	
14日(水)	絵本読み聞かせ・ふれあいあそび・身体測定
28日(水)	こいのぼり作り・手あそび

保育の事前「子育て中のママ・お子さんあつまれ！」
子育てサロンの事前を行います。戸外でのびのびと、手あそび・ふれあいあそび・リズムあそびなどで一緒に楽しみましょう。※参加費無料・申し込み不要

とき 5月8日(金) 10:15～11:30
ところ スポーツ・健康の森公園(多目的芝生広場)
※雨天時：総合体育センター大研修室

対象者 未就園児と保護者
※雨天などによる会場の決定は、前日に行いますので支援センターにお問い合わせください。また、子育てメール配信でのお知らせも行います。

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)

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)

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を対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。

4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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 23日(水) 受付 13:10～13:30 対象は H26.12月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 16日(水) 受付 13:10～13:30 対象は H25.9月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 ※今年度から、3歳6カ月になるお子さんを対象に実施します。4月は調整のため実施しません。</p>	<p>日常生活している歯ブラシを持参してください</p>
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子遊びの教室) 15日(水) 9:45～11:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 27日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 ※要予約 13日(水) 9:00～12:00</p> <p>○虫歯予防フッ素塗布 2日(水)、14日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方></p>	<p>ジャングルジムの会場は、子育て支援センターです</p> <p>新しい歯ブラシを持参してください</p>

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」参加者募集中!

◎8日(水)・22日(水) 10:30～12:00
◎1・2歳児(平成24年4月2日～平成26年4月1日生まれ)対象

11日(土)	4月のクラフト	10:30～14:30	小学生
--------	---------	-------------	-----

お知らせ 「趣味の教室」の会員(参加者)を募集します

教室名	開催日(毎月)	時間	定員
工作教室	第1土曜日	14:00～15:50	20人
将棋教室	第1土曜日		15人
茶道教室	第3土曜日		25人
手芸教室	第4土曜日		25人

※クッキング教室と一輪車教室は不定期に行います。学校への案内や市のホームページをご覧ください。

申込方法 申込書を児童館または市内小学校に提出
申込期限 4月23日(水)

食育コーナー

～なめりかわの春の代表食材 ホタルイカ!～

貴重な海の恵み「ホタルイカ」が身近で味わえる今の季節、いろいろな料理で楽しみましょう!今回はホタルイカの炊き込みごはんを紹介します。ぜひお試しください。

ホタルイカの炊き込みごはん

材料(4～5人分)	(1人分 393kcal)
ゆでホタルイカ	200g
米	3合
ショウガ	30g
煎り白ゴマ	大さじ2
ミツバ	1束
しょう油	大さじ1・1/2
酒	50cc
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
だし昆布	8cm

作り方

- ゆでホタルイカの目を取る。ショウガは千切り、ミツバは1cm程度のざく切りにする。
- 鍋に酒を煮立て、しょう油、砂糖、ホタルイカを入れて煮る。ホタルイカと煮汁をわけておく。
- 炊飯器に洗った米、煮汁、足りない分量の水、塩、ショウガ、だし昆布を入れて炊く。
- 炊いたら昆布を取り出し、ホタルイカを入れて5分程蒸らす。
- ミツバを入れて混ぜ合わせ、茶碗に盛り、煎り白ゴマをふる。

市民健康センター管理栄養士

妊婦健診を受けられる皆さんへ

4月より、妊婦健診の第7回目を実施していたHTLV-1検査などは第6回目に行います。
3月31日以前に、「妊婦一般健康診査受診票」の交付を受けられた方は、第6回目の健診の際には、第7回目の受診票を先に産科医療機関へ提出してください。
※発行日が4月1日以降の方は、順番に受診票を提出してください。

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

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)

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種について

対象者
①今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器などに一定以上の障がいのある方
※過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は、接種できません。

とき 4月1日(水)～平成28年3月31日(水)

個人負担金 2,000円
接種方法 対象となる方には個別でお知らせを送付しました。予防接種を希望される方は、お知らせに同封しています「高齢者用肺炎球菌ワクチン接種予診票及び接種券」に必要事項を記入のうえ、下記の医療機関で接種を受けてください。

医療機関名	所在地	電話番号
厚生連滑川病院	常盤町	475-1000
吉見病院	清水町	475-0861
荒川内科クリニック	下小泉町	475-0001
伊井外科医院	加島町	475-1160
石坂医院	嘉大窪	477-1818
岩城小児科医院	下小泉町	475-0132
打田内科	辰野	475-0050
おのうえこどもクリニック	柳原	475-6677
加積クリニック	堀江	476-0558
くるまたにクリニック	上小泉	476-5122
さいとう内科医院	加島町	476-5110
鷹取医院	清水町	475-0345
長崎耳鼻咽喉科医院	上小泉	475-2020
長治整形外科医院	加島町	475-7170
中村内科医院	中川原	476-6222
毛利医院	四間町	475-0054

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

ベビースイミングプログラム無料講習会

パパ・ママとベビーのコミュニケーションの一環として、ぜひ一度体験してみてください!

とき 毎週火・金・土曜日 11:45～12:30
※祝日・休館日を除く

ところ 滑川室内温水プール
対象者 生後6カ月～3才の幼児とその保護者(ベビースイミングプログラム無料講習会未体験の方に限ります。詳しくは下記までお問い合わせください。)

講習費 無料(別途施設利用料420円が必要です)
※必ず事前に予約をお願いします。(当日予約可)

申込み・問合せ先
滑川室内温水プール ☎476-0711

池田シャッター 取替修理

〒936-0853
富山県滑川市上梅沢698
TEL・FAX (076) 475-3448
自動車電話 090-3156-8792

広告

学生カット
平日 火～金曜日は
¥1,000引き(*'▽')
最終受付PM18:00

GRAND PAS-DE-DEUX
☎076-475-0836

広告