



こんにちは!

野坂 海羽音ちゃん
(1歳3か月)

〔パパ〕 忠義さん
〔ママ〕 有美さん(下島)
お兄ちゃんとずっと仲良くね!
……ママより

掲載を希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)

元気印のおすすめメニュー

青空の下、花木の美しい5月になりました。今月は、この季節におすすめの彩りの良いサラダをご紹介します。市販のドレッシングにヨーグルトをプラスして食材を和えるだけで、とても簡単ですが、良質のたんぱく質やカルシウムもとれるシャキシャキのサラダです。ドレッシングを和風に変えてもおいしくいただけます。今の季節ならではのおいしい食感をぜひおためしください。

彩り野菜のシャキシャキサラダ

材料(4人分)

レンコン 100g
さやいんげん 10本
玉ネギ 1/2個
黄ピーマン 1/4個
塩 少々
エビ 8尾
酒 少々
市販のドレッシング(イタリアン) 大さじ3
プレーンヨーグルト 大さじ3
塩・コショウ 各少々
1人分 103kcal

作り方

- ①レンコンは薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ②さやいんげんは筋を取り、塩ゆでして3cmの斜め切りにする。
- ③玉ネギは薄切りにし水でさらし、熱湯をかける。
- ④黄ピーマンは種を取り、薄切りにして軽く塩をする。
- ⑤エビは背ワタを取り、酒を振りかけてゆでる。
- ⑥ドレッシングとヨーグルトを混ぜ合わせ、水切りした野菜とエビを和える。塩・コショウで味を調える。



滑川市食生活改善推進協議会

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。(月～金)

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か月ごろまでのお子さん)	
1日(火)	体操・エプロンシアター
15日(火)	ふれあい遊び
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	絵本・粘土遊び
22日(火)	体操・運動遊び

親子サークル(木曜日 10:15～12:00 登録が必要です)

0歳児、1歳児、2歳児(学年別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 5月19日(土) 9:30～12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(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19年7月～9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)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 5月14日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

義肢・装具の相談会

富山県身体障害者更生相談所主催の巡回更生相談会が、今年も滑川市で実施されます。

そこで、市内在住の身体障害者の方で、義肢や装具(車いすなど)の調子が悪い方や、新しく作りた方の相談を受け付けます。相談を希望される方は、予約をお願いします。相談料は無料です。

※希望者がいない場合は中止になりますので、希望者は必ずご連絡ください。

とき 5月25日(金) 13:45～15:00

ところ 市社会福祉センター

派遣医師 西能みなみ病院 リハビリテーション科 浅野 裕さん

申込期限 5月16日(月)まで

申込み・問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線332)

お詫びと訂正

平成19年4月1日発行の国保なめりかわ「市内病院・診療所一覧表」の中で、荒川歯科クリニックの診療科目の記載が間違っていましたので、お詫びして訂正いたします。

(誤) 歯科 → (正) 歯科・小児歯科・歯科口腔外科
問合せ先 健康長寿課保険担当(内線383)

青い鳥郵便葉書の無償配布について

重度の身体障害者(1級または2級)と知的障害者(療育手帳にAと表記)の方に、葉書を無料で差し上げます。

受付期間 5月31日(木)まで

配布枚数 一人あたり20枚

申込方法 郵便局または市福祉事務所にて申込用紙に記入(手帳を提示してください)

配布方法 郵送にて配布

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線332)

心の健康相談

夜眠れない、考えがまとまらない、気分が落ち込んで意欲がわかない、気持ちがそわそわして落ち着かない、アルコール依存、認知症などの精神保健に関する相談を受け付けます。

とき 毎月第2水曜日 13:30～15:30

ところ 富山県中部厚生センター

上市町横法音寺40

申込み・問合せ先 富山県中部厚生センター(☎472-1234)

24時間健康テレホンサービス

(利用電話番号)

☎442-0003

曜日	5月のテーマ
月	快眠対策
火	アレルギー鼻炎を悪化させないためには
水	薬疹
木	時間のかかる歯ぐきの治療
金	頸椎椎間板ヘルニア
土・日	アルツハイマー病

提供 県保険医協会 ☎442-8000

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か月児健康診査離乳食講習会 24日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH19.1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か月児健康診査 17日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH17.10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H16.1月生まれの子	
教室・相談	母子保健 すこやか子育て相談会 9日(火) 9:30～11:30 パパママ教室 19日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報8ページを>	
	成人保健 糖尿病健康相談(イブニング相談) 7日(月) 17:00～19:00 機能訓練 23日(水) 13:30～	
	その他 虫歯予防フッ素塗布 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方> 10日(休)、15日(火) 受付 13:15～13:45 ポリオ予防接種 8日(火)、16日(水)、22日(火)、31日(木) 受付 13:30～14:10 <詳しくは4月号広報を>	



育児 健康 福祉



児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 9日(水)・23日(水)
ひまわり(2歳児) 16日(水)・30日(水)

5日(土)	「こどもの日の集い」(母の日のプレゼント作り)	10:00～12:00	小学生
	「こどもの日の集い」(伝承遊び)	14:00～15:30	小学生
12日(土)	クッキング教室	10:00～12:00	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
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
26日(土)	囲碁教室	10:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
27日(日)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生

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
☎	川口歯科医院	464-1166	立山町
4日(祝)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
☎	加藤歯科医院	473-1182	上市町
5日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
☎	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
6日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
☎	小森歯科医院	472-0032	上市町
13日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
☎	小泉歯科医院	463-1051	立山町
20日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
☎	佐伯歯科医院	472-0330	上市町
27日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
☎	前川歯科クリニック	462-8118	立山町
6月3日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
☎	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村

*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。