

## 元気印のおすすめメニュー

ようやく訪れた春の気配。今年のひなまつりは、手作り桜餅でのお祝いはいかがでしょう。

小豆は、たんぱく質、鉄分、ビタミンなど栄養的にもすぐれています。また、鮮やかな色を生み出すため、昔からおめでたいときには欠かせない食材でした。心のこもった手作り桜餅にぜひ挑戦してみてください。

### 桜餅

材料 (30こ分)

- |                 |      |  |
|-----------------|------|--|
| 皮               |      | し、ふきんでふく。                                    |
| 卵白              | 1こ分  | 皮  |
| 水               | 2カップ | ①卵白を泡立てた中に水と白玉粉を加える。                         |
| 白玉粉             | 1カップ | ②白玉粉がとけたら、小麦粉を入れてよく混ぜ、食紅でうすいピンク色に染める。        |
| 小麦粉             | 2カップ | ③フライパン(ホットプレート)でこがさないように小判形に両面を焼く。           |
| 食紅(赤)           | 少々   | ④焼けた皮は、ぬれふきんの上のせておく。                         |
| あん              |      | あん   |
| 生あん             | 500g | ①鍋に水とさとうを入れて火にかけ、沸騰したら生あんを加えてよく練り、塩を加えて仕上げる。 |
| さとう             | 250g | ②冷めたら30個の儀形にまとめる。                            |
| 水               | 1カップ | ③皮の中央にあんをのせて2つ折にし、桜の葉を巻く。                    |
| 塩               | 小さじ1 | ☆できあがった桜餅は、ぬれふきんをかけておくとしつとりする。               |
| ※あんは既製品を使用してもよい |      |  |
| 桜の葉の塩漬          | 30枚  |  |



1こ分 約120kcal

### 作り方

下ごしらえ  
桜の葉は熱湯をかけて水切り

滑川市食生活改善推進協議会

## 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か月児健康診査・離乳食講習会 24日(休) 受付 13:10～13:30 <H16.11月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 17日(休) 受付 13:10～13:30 <H15.8月生まれの子> 日常生活している 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.11月生まれの子>
教室	母子保健 ○すこやか子育て相談(身体計測以外は要予約) 2日(休) 13:30～15:30 ○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 17日(休) 9:00～12:00 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 <12ページ参照> 25日(金) 13:30～15:30
	成人保健 ○休日の保健室 <12ページ参照> 6日(日) 10:00～11:30 ○機能訓練 1日(火)、7日(月)、22日(火) 13:30～ ○言語リハビリ教室 10日(休) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
	○ツベルクリン反応検査・BCG予防接種 16日(火)、18日(金) 受付 13:30～14:10 <2月号参照> ○虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15日(火)、4月7日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けた方>
その他	

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

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25日(金) 受付 13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対象	妊婦の方…平成17年4月～6月に 出産予定日 出産後の方…お子さんが平成16年 12月～17年2月生まれ
内容	●助産師による講義 「妊娠～出産後の乳房管理」 ●妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ●個別相談…おっぱい相談(助産師)、 栄養相談(栄養士)、絵本の読み聞かせ体験、お子さんの計測 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい 個人相談希望の方) そのほか必要なもの
申込み・ 問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (定員があります)
備考	おっぱい・栄養相談を受けられる方は申し 込みの際に予約を入れてください。人数が 多い場合、内容を変更することがあります。 ご了承ください。



## 休日の保健室

とき 3月6日(日) 10:00～11:30

ところ 市民健康センター

内容 ①健康相談(無料)

担当:北陸予防医学協会

健康管理センター長

山上孝司さん

②心と身体の気がかりな

事などなんでも相談

担当:保健師

※健康相談ご希望の方は、予約ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)



## いきいき健康づくりひとくちメモ

### 親と子をつなぐ絵本の読み聞かせ

まだまだ寒い時期、お子さんがいても外で遊ばず、困りますよね。そんなとき、親子で「絵本の読み聞かせ」を楽しんでみてはどうでしょうか。

### 読み聞かせのポイント

★ お子さんの顔を見ながら語りかけ  
ましょう(ほかの遊びに夢中ならば無理強いする必要はありません)

★ 好きなお話をママ・パパのことば  
で語りかけましょう(絵本の活字通り  
でなくてもよいです)

★ ゆっくりと話しかけましょう

●決して難しく考える必要はありません。「ことばを早く覚えさせたい」とか「文字を教えたい」などの目的にこだわらず、「親子一緒にゆったりと楽しむこと」が一番大切です。きっと笑顔で返してくれますよ。

※健康センターでは、4か月児健診などの機会に滑川市母子保健推進員が絵本の読み聞かせの紹介をしています。また、どんな絵本を選べよいかかわからない方は滑川市立図書館へ。

## 成分献血

装置を用いて自動的に血液中の「血しょう」や「血小板」だけをいただき、赤血球などは体内にお返しする献血方法です。最も回復が遅いと言われる赤血球をお返しするので、身体への負担も軽く安心です。

献血バスにおいて実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

とき 3月10日(木) 9:00～16:00

ところ 市民会館1階ホールにて受付

対象 18～69歳の男女

※次の方は献血をご遠慮ください

- ・海外から帰国して4週間以内の方
- ・40歳以上の方で過去1年以内に心電図検査を受けていない方
- ・40歳以上の方で過去に成分献血を受けていない方

内容 採血量は400ml以内で、  
時間は約40～60分

申込み・問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線333)

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 時間は児童館に問い合わせください

たんぽぽ(1歳児) 9日(火)・23日(火)

ひまわり(2歳児) 2日(火)・16日(火)

5日(土)	将棋大会	9:00～12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:30～15:00	小学生
12日(土)	春のふれあいお茶会	13:30～16:30	小学生
19日(土)	英語で遊ぼう教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
26日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
27日(日)	お話の森	14:00～14:30	小学生

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	3月のテーマ
月	内視鏡検査の上手な受け方
火	口臭
水	胃けいれん
木	歯を磨きすぎているいませんか?
金	胃がんになりやすい人
土・日	コレステロールと中性脂肪
提供 県保険医協会 ☎442-8000	

## 休日当番医 歯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6日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	山本歯科医院	472-0117	上市町
13日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
20日(祝)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	坂下歯科医院	463-1066	立山町
21日(振休)	鷹取医院	475-0345	清水町
	川口歯科医院	464-1166	立山町
27日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
4月3日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町

\*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センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。