

元気印のおすすめメニュー

滑川市の深層水分水施設「アクアポケット」をご存知ですか？深層水は、ミネラルが豊富であるため、その特性を生かし上手に利用すると食品の旨みが引き出されると言われています。そこで今回は、深層水を使用してスパゲティをゆでた、見た目にも春らしい彩のきれいな「菜の花パスタ」を紹介します。菜の花は、ビタミンAが多く含まれ、ちょっと苦味があるところが、今の季節ならではのおいしさです。

菜の花パスタ

材料（6人分）

菜の花	120g	①深層水濃縮水を鍋に入れ、その3倍以上の水を加え、沸騰させスパゲティをゆでる。茹で上がる少し前に菜の花を加えさっと茹でる。（深層水が準備できなければ水道水でよい。）
トマト	1個	②ボールにトマト、牛乳、生クリーム、オリーブオイルを混ぜ①の菜の花とスパゲティをからめる。味をみて塩、こしょうで整える。
からし明太子	100g	③②を器に盛り、明太子をのせ、粉チーズをかける。
スパゲティ（細め）	450g	☆深層水はミネラル分を多く含むので水道水より、まるやかな味に仕上がるといわれています。
深層水濃縮水（あれば）	2カップ	☆濃縮水は、塩分が濃いので茹でものに使用する時は、必ず薄めてご利用ください。
牛乳	200cc	
生クリーム	100cc	
オリーブオイル	大さじ1	
こしょう・粉チーズ	適量	



1人分 367kcal

作り方
下準備
・菜の花は2cm長さに切る。
・トマトは2cm角に切る。
・からし明太子は一本を6つに切る。

滑川市食生活改善推進協議会

幼児ことばの教室（相談）

この教室は、発音の誤りやことばの発達についての相談や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、気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じています。問合せ先 福祉課（内線333）

すこやか子育て相談会

奇数月の第1水曜日に子どもの身体計測や育児、母乳栄養・離乳食について個人相談を行っています。詳しい日程は毎月広報でご確認ください。

とき	奇数月の第1水曜日 9:30～11:30（日時変更しました）
ところ	市民健康センター
内容	身体計測、育児や発達などの相談、栄養相談、予防接種についてなど
スタッフ	保健師、助産師、栄養士
持ち物	母子健康手帳、外出時に必要なもの

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

- 4か月児健康診査・離乳食講習会
28日(木) 受付 13:10～13:30
<H16.12月生まれの子>
- 1歳6か月児健康診査
21日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参
<H15.9月生まれの子>
- 3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30
<H13.12月生まれの子>

教室・相談

- 母子保健
○たんぼぼ教室（言語・発達相談）
27日(水) 13:30～15:30
<事前に案内のあった幼児>
- 成人保健
○糖尿病健康相談
4日(月) 9:00～12:00
- 機能訓練 26日(火) 13:30～

その他

- 虫歯予防フッ素塗布
7日(木)、19日(火) 受付 13:15～13:45
<1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

ポリオ（小児マヒ）生ワクチンの投与

とき	対象者
5月10日(火)	平成16年1月1日～3月31日生まれ
5月18日(水)	平成16年4月1日～6月30日生まれ
5月27日(金)	平成16年7月1日～9月30日生まれ
5月31日(火)	平成16年10月1日～12月31日生まれ

※いずれも受付時間は13:30～14:10で、場所は市民健康センターで行います。なお、上記対象者以外で、生後90カ月未満（ただし、平成16年12月31日までに生まれたお子さん）で、2回受けていないお子さんは受けてください。

★ポリオ生ワクチンを受けるときの注意

- ◆1か月以内に、風邪などで医療機関を受診されたお子さんは、ポリオ生ワクチン投与の可否について、主治医へ事前にご確認ください。
- ◆生ワクチン（麻しん、風しん、BCGなど）の予防接種を受けた後、4週間を経過していないお子さんは受けられません。
- ◆下痢をしている場合は受けられません。
- ◆ポリオ生ワクチンを受ける前後30分は飲食をしないでください。
- ◆できるだけ体調のよい日に受けてください。またお子さんの体調がよくわかる人が付き添ってください。
- ◆説明書「予防接種と子どもの健康」をよく読んでください。
- ◆予防接種手帳にある「ポリオ生ワクチン予防接種予診票」を記入して忘れずにお持ちください。
- ◆母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

BCG（結核予防）の受け方が変わりました

結核予防法の改正に伴い、乳幼児期の重症結核を早期に予防することを目的として、接種年齢、接種方法が変更されました。

●変更内容

	変更前	●変更後
対象者	生後3カ月～4歳未満	生後3カ月～6カ月未満（特別な事情のある場合に限り、生後～6カ月未満）
方法	ツベルクリン反応検査を行い、陰性の方にBCG予防接種を行う	直接BCG接種を行う（ツベルクリン反応検査は行わない）
場所等	市民健康センターでの集団接種	指定医療機関（下表参照）での個別接種

●指定医療機関

医療機関名	電話	実施予防接種				
		BCG	DPT	麻しん	風しん	日脳
厚生連滑川病院	475-1000	○	○	○	○	○
荒川内科クリニック	475-0001	○	○	○	○	○
石坂医院	477-1818		○	○	○	○
いわき小児科医院	475-0132	○	○	○	○	○
加積クリニック	476-0558		○	○	○	○
くるまたにクリニック	476-5122	○	○	○	○	○
松井医院	475-0696		○	○	○	○
毛利医院	475-0054	○	○	○	○	○

●BCGを受けるときの注意

- ◆1カ月以内に、医療機関を受診されたお子さんは、BCG接種の可否について、主治医へ事前にご確認ください。
 - ◆生ワクチンの予防接種を受けた後、4週間を経過していない子は受けられません。
 - ◆できるだけ体調のよい時に受けてください。
 - ◆説明書「予防接種と子どもの健康」をよく読んで接種に行ってください。
 - ◆日頃のお子さんの状態がよくわかる保護者の方が付き添ってください。なお、予防接種の効果や副反応について理解した上で、保護者が接種に同意したときに限り、接種が行われます。
 - ◆「母子健康手帳」をご持参ください。
 - ◆「予防接種手帳」にある「BCG 予防接種予診票」を記入して忘れずにお持ちください。
- ※対象期間を過ぎた場合、問診票は使用できません。

24時間健康テレホンサービス ☎442-0003

曜日	4月のテーマ
月	糖尿病予備軍って言われたら
火	大腸内視鏡検査の上手な受け方
水	妊娠患阻
木	指しゃぶりはどうして悪いのか？
金	下痢
土・日	痛みをどのように伝えるか

提供 県保険医協会 ☎442-8000



児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ（1歳児） 4日(月)・18日(月)
ひまわり（2歳児） 6日(水)・20日(水)

23日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
30日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生

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
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
10日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	○ 小森歯科医院	472-0032	上市町
17日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	○ 小泉歯科医院	463-1051	立山町
24日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	○ 佐伯歯科医院	472-0330	上市町
29日(金)	毛利医院	475-0054	四間町
	○ 岡田歯科医院	471-2851	追分
5月1日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	○ 網谷歯科医院	475-8400	高月町
3日(火)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	○ 公園通り歯科	475-8881	常盤町
4日(水)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	○ 辻歯科医院	476-6811	中川原
5日(木)	中村内科医院	476-6222	中川原
	○ やすだ歯科	476-6480	上小泉

*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。