

元気印のおすすめメニュー

春はまだかなあ。待ちわびた春の訪れを少しずつ感じるころとなりました。

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か。かわいい桃色の餅と桜の葉。視覚と味覚で春の訪れを感じましょう。小豆は、タンパク質、鉄分、ビタミンなど栄養的にもすぐれています。

ぜひ心のこもった手作り桜餅に挑戦してみてください。

桜餅

材料 (30個分)

- | | |
|-------------------|------|
| 皮 | |
| 卵白 | 1個分 |
| 水 | 2カップ |
| 白玉粉 | 1カップ |
| 小麦粉 | 2カップ |
| 食紅 (赤) | 少々 |
| あん | |
| 生あん | 500g |
| 砂糖 | 250g |
| 水 | 1カップ |
| 塩 | 小さじ1 |
| (あんは、既製品を使用してもよい) | |
| 桜の葉の塩漬け | 30枚 |

- 皮
- 卵白を泡立てた中に水と白玉粉を加える。
 - 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。
 - フライパン (ホットプレート) で焦がさないように小判形に両面を焼く。
 - 焼けた皮は、濡れふきんの上のせておく。
- あん
- 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、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。
 - 冷めたら30個の俵形にまとめる。
 - 皮の中央にあんをのせて2つ折にし、桜の葉を巻く。



1個分 120kcal

作り方

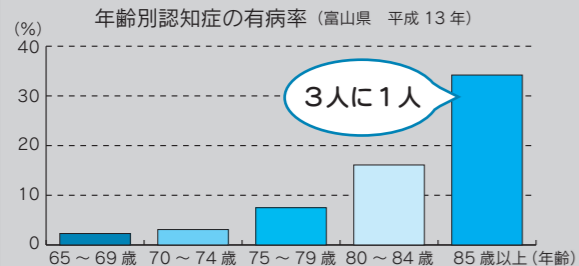
下ごしらえ

桜の葉は熱湯をかけて水切りし、ふきんでふく。

滑川市食生活改善推進協議会

いきいき健康づくりひとくちメモ

あたまも身体も「活動的な85歳」へ



年々増加している「認知症」ですが、特に高齢になるほど、認知症になる人が多くなっています。予防のポイントは「心身ともに気持ちのよい状態を長く保つこと」です。

認知症の発生と関係が深い生活習慣を改善するとともに、日々の生活の中で脳にいきいきとした刺激をあたえることが大切です。

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 23日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 <H17.11月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 16日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H16.8月生まれの子>
	○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 <H14.11月生まれの子>
教室・相談	母子保健 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 17日(金) 13:30 ~ <詳しくは広報12ページを>
	○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 2日(木)、9日(木) 9:00 ~ 12:00 16日(木)は「もうすぐ1年生のつどい」です。
	成人保健 ○糖尿病健康相談 (イブニング相談) 6日(月) 17:00 ~ 19:00 ○機能訓練 7日(火) 13:30 ~
その他	○虫歯予防フッ素塗布 2日(木)、14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>

3月1日~7日は子ども予防接種週間です

麻しんおよび風しん予防接種が4月1日から変わります。まだ接種を受けていないお子さんは、3月31日までに接種してください。

	現行 (3月31日まで)	4月1日以降
対象年齢	生後12カ月~ 90カ月未満	第1期 生後12カ月~ 24カ月未満
		第2期 5歳以上7歳未満の 児で小学校入学の前 年度の1年間 (年長児)
実施方法	麻しんワクチン1回接種 風しんワクチン1回接種	麻しん風しん混合ワクチンを 2回 (第1期・第2期) 接種

※3月31日までに麻しん、風しん単独ワクチンのどちらかを接種された方は、麻しん風しん混合ワクチン接種を受けることはできません。

※3月31日までに麻しん、風しん単独ワクチンの両方を接種された方は、4月1日以降、麻しん風しん混合ワクチンを接種する必要はありません。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

~あたまのたいそう~
となりどうしの数字をたして、□にあてはまる数字をもとめましょう。(くもん出版 東北大学川島隆太教授より)

① 1 + 3 = 8 ② 2 + 5 = 4

91 © 91 ① ② ③ ④

ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじ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17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18年4月~6月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成17年12月~平成18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)、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 (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい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。

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)	
7日(火)	パタパタ人形作り
21日(火)	休み (春分の日)
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
14日(火)	マジックスクリーン作り
28日(火)	シールあそび
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)	

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	早朝高血圧
火	外反母趾
水	高熱の出る病気
木	妊娠中の口の中の変化と歯科治療
金	長く続く舌の痛みについて
土・日	上半身の病気に効果がある星状神経節ブロック

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル	10:30 ~ 12:00
たんぼぼ (1歳児)	6日(月)・13日(月)
ひまわり (2歳児)	8日(火)・22日(火)

4日(土)	将棋大会	9:00 ~ 12:00	小学生
	英語で遊ぼう教室	14:30 ~ 16:00	小学生
11日(土)	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
18日(土)	エネルギー・環境教室 「ソーラーカー作り& エネルギークイズ」	10:30 ~ 11:30	小学生
	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
25日(土)	子ども表現活動教室	10:00 ~ 12:30	小学生
	春のふれあいお茶会	13:30 ~ 16:30	小学生・一般
26日(日)	折り紙教室	14:00 ~ 15:00	小学生

※25日の「春のふれあいお茶会」の会場は、延槻亭 (はひつきてい) です。

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5日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
12日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	荒井歯科医院	473-3110	上市町
19日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	歯科Myクリニック	463-6480	立山町
21日(火)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	幾島歯科医院	463-1900	立山町
26日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	山本歯科医院	472-0117	上市町
4月2日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	マキノ歯科医院	463-0269	立山町

*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。