

元気印のおすすめメニュー

ぽかぽか陽気の春になりました。今月は、今が旬のなばな(菜の花)をサラダ風にしたメニューをご紹介します。なばなには、カロテン、鉄、カルシウムなどが、多く含まれおり、豚肉も加えたこのメニューは、とても栄養バランスの良い一品です。野菜が、苦手なお子さんも、得意なお肉との組み合わせで、おいしくいただけます。春の味と彩をぜひ、お試しください。

菜の花サラダ

材料(4人分) 皮
 菜の花 300g ①菜の花はゆでて、ザルに
 うすくちしょうゆ 大1/2 広げて冷ます。3~4cm長
 紫玉ネギ 150g さに切り、うすくちしょう
 豚しゃぶしゃぶ肉 150g ゆをふりかけておく。
 トマト 中1個 ②玉ネギは繊維に直角に薄
 a 溶きがらし 小2 切りにする。
 砂糖 ひとつまみ ③aを合わせておき、ゆで
 こしょう 少々 たアツアツの豚肉を和える。
 うすくちしょうゆ 大1 ④③が冷めたら菜の花、玉
 ネギを加えてざっと和え、
 器に盛る。
 ⑤くし形に切ったトマトを
 添える。



1人分 92kcal 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 福祉課社会福祉担当(内線333)

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 27日(木) 受付 13:10~13:30 <H17.12月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 20日(木) 受付 13:10~13:30 日常使用している <H16.9月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10~13:30 <H14.12月生まれの子>
教室・ 相 談	母子保健 ○たんぽぽ教室(言語・発達相談) 26日(水) 13:30~ <事前に案内があった幼児>
	成人保健 ○糖尿病健康相談 3日(月) 9:00~12:00 ○機能訓練 13日(木) 13:30~
その他	○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(水) 受付 13:15~13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

小学校1年生~3年生の 入院医療費を助成します!

これまで就学前までのお子さんが入院医療費助成の対象となっていました。4月から小学校3年生まで対象を拡大します。(通院は就学前までとなります)小学校1年生~3年生までの入院医療費は4月中に受診されたものから対象となります。一旦医療機関窓口で医療費を支払っていただき、診療月の翌月以降に福祉課の窓口へ助成申請してください。
◆手続きに必要なもの
 保険証、印鑑、通帳(児童の保護者のもの)、領収書(保険診療点数、受診者氏名、領収印のついたもの)
 ▼問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線333)

ポリオ(小児マヒ) 生ワクチンの投与

と き	対 象 者
5月9日(火)	平成17年1月1日~3月31日生まれ
5月19日(金)	平成17年4月1日~6月30日生まれ
5月24日(水)	平成17年7月1日~9月30日生まれ
5月31日(水)	平成17年10月1日~12月31日生まれ

上記対象者以外で、生後90か月未満(ただし、平成17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。
 受付時間 13:30~14:10
 ところ 市民健康センター

- ★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、27日以上を経過していないお子さんは受けることができません。
- ◆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。
- ◆母子手帳を忘れずにお持ちください。

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)	
4日(火)	絵本・手遊び
18日(火)	こいのぼり作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	こいのぼり作り
25日(火)	紙芝居・体操

親子サークル(木曜日 10:15~12:00 登録が必要です)
 1歳児、2歳児(学年別) 0歳児は5月から始めます
 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	4月のテーマ
月	中年期のうつ病
火	検診で肝障害といわれたら
水	分娩の選択肢、産科オープンシステムについて
木	歯の痛みと腫れ
金	麻しん、風しん、突発性発疹
土・日	子どもの胃腸

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
たんぽぽ(1歳児)	5日(水)・19日(水)
ひまわり(2歳児)	12日(水)・26日(水)
8日(土)	子ども表現活動教室 10:00~12:00 小学生
15日(土)	子ども表現活動教室 10:00~12:00 小学生
22日(土)	子ども表現活動教室 13:00~15:00 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
4月2日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
(歯)	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
9日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
(歯)	坂下歯科医院	463-1066	立山町
16日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(歯)	川口歯科医院	464-1166	立山町
23日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(歯)	加藤歯科医院	473-1182	上市町
29日(祝)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
(歯)	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
30日	伊井外科医院	475-1160	加島町
(歯)	小森歯科医院	472-0032	上市町
5月3日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
(歯)	小泉歯科医院	463-1051	立山町
4日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(歯)	佐伯歯科医院	472-0330	上市町
5日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
(歯)	前川歯科クリニック	462-8118	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。

麻しんおよび風しんの予防接種が変わりました

●変更内容

	変更前	現 行
対象 年齢	生後12か月~ 90か月未満	第1期 生後12か月~ 24か月未満
		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・両方を接種済み方は、麻しん風しん混合ワクチンの接種対象者となりません。
 ※対象者には新しい予診票を郵送してあります。
 問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

●予防接種指定医療機関

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	○	○	○	○
中村内科医院	476-6222		○	○	○
さいとう内科医院	476-5110		○	○	○
松井医院	475-0696		○	○	○
毛利医院	475-0054	○	○	○	○