

## 元気印のおすすめメニュー

もうすぐ桃の節句。そこで今月は春らしい手づくりだんごをご紹介します。白玉粉にイチゴを加えると、ほんのりピンクに色づき甘酸っぱくおいしいだんごに仕上がります。甘いのが好きな方は、ゆで小豆を添えるのもいいですね。とても簡単にできますので、ぜひお試しください。

### 白玉イチゴのシロップかけ

**材料(4人分)**  
 イチゴ 5~6個  
 白玉粉 100g  
 砂糖 60g  
 水 1カップ  
 ミントの葉 少々

**作り方**  
 ①イチゴをミキサーにかけ、②白玉粉に①を混ぜて耳たぶの硬さにこねる。  
 ③沸騰した湯の中へ入れ、浮き上がってくるまでゆでて、水にとる。  
 ④シロップをつくり冷やす。  
 ⑤器に③のだんごと④のシロップを盛り、ミントの葉を添える。



1人分 140kcal 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 22日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 <H18.11月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 日常使用している <H17.8月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 <H15.11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 23日(金) 13:30 ~ 15:30 <詳しくは14ページをご覧ください> ○すこやか子育て相談 7日(水) 9:30 ~ 11:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 1日(木)、8日(木)、15日(木) 9:00 ~ 12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 5日(月) 17:00 ~ 19:00 ○機能訓練 6日(火) 13:30 ~
	○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13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>
	その他

## 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23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19年4月~6月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成18年12月~平成19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ので、ご了承ください。



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) 7日(水)・14日(水)  
 ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

3日(土)	将棋大会	9:00 ~ 12:00	小学生
	英会話教室	14:30 ~ 16:00	小学生
10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
17日(土)	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
24日(土)	春のふれあいお茶会	13:30 ~ 16:00	小学生
25日(日)	ミュージックベル教室	14:00 ~ 15:00	小学生

※24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。

### ご利用ください

## 身体障害者福祉タクシー券

身体障害者手帳をお持ちで次の障害に該当する方に、平成19年度のタクシー券を配付いたします。配付日程・場所については無料入浴券と同様となります。

対象者の障害程度と年間利用枚数

障害区分	下肢	体幹	視覚	聴覚	内部
1級	16	16	16	16	16
2級	16	16	16	16	16
3級	8	8	8	8	8

必要なもの 身体障害者手帳・印鑑

申込み・問合せ先

福祉課社会福祉担当(内線332)

## 寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について(有料)

実施予定日 3月13日(火)~20日(火)  
 (※17日(土)、18日(日)は除く)

対象者 寝たきり老人(市へ登録してある人)・介護保険の要介護度4と5の人・重度身体障害者の方で、いずれも在宅の人

申込期限 3月9日(金)まで

問合せ先 市社会福祉協議会

(☎475-7000)

## 「高齢者・障害者」無料入浴券配付日程について

昨年より、無料入浴券の配付を希望される方は、直接窓口へおいでいただくこととなりました。代理受領については、対象者の親族の方に限らせていただいております。

対象者 ①高齢者(昭和12年12月31日以前生まれの方)  
 ②身体障害者(身体障害者手帳1~4級の方)  
 ③知的障害者(療育手帳をお持ちの方)  
 ④精神障害者(精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方)

持ってくるもの 印鑑(認印)、障害者手帳など

配付日程

地 区	配付場所	日	時間帯
東 地 区	東地区公民館	3月22日(木)	9:00 ~ 15:00
西 地 区	西地区公民館	3月23日(金)	9:00 ~ 15:00
浜加積地区	浜加積地区福祉センター	3月15日(木)	9:00 ~ 12:00
早月加積地区	早月加積地区公民館	3月15日(木)	13:00 ~ 16:00
北加積地区	北加積地区公民館	3月14日(水)	9:00 ~ 12:00
東加積地区	東加積地区公民館	3月14日(水)	13:00 ~ 16:00
中加積地区	中加積地区公民館	3月19日(月)	9:00 ~ 12:00
西加積地区	西加積地区公民館	3月19日(月)	13:00 ~ 16:00
山加積地区	山加積地区公民館	3月20日(火)	9:00 ~ 12:00
市内全地区	老人福祉センター	3月16日(金)	9:00 ~ 15:00
	市役所窓口	3月25日(日)	9:00 ~ 15:00

●3月26日(月)以降、健康長寿課・福祉課窓口で随時配付します。

問合せ先 健康長寿課(内線334)・福祉課(内線332)

## 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)	
6日(火)	手遊び・歌遊び
20日(火)	アンパンマンくるるんるん
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
13日(火)	かびくるるんるん
27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)

## 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	うつ病について
火	長引く咳
水	この痛み、冷やせばいいの? 温めればいいの?
木	義歯安定剤について
金	変わってきた痛風の治療
土・日	転倒予防

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4日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	(歯) 田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
11日(日)	加積クリニック	476-0558	堀 江
	(歯) 佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
18日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	(歯) 大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
21日(祝)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	(歯) 弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
25日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	(歯) 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
4月1日(日)	はたる皮ふ科クリニック	476-1299	下 島
	(歯) 荒井歯科医院	473-3110	上市町
8日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳 原
	(歯) 歯科Myクリニック	463-6480	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。