我が家のアイドル

93

3歳未満のお子さんの写真を募集しています。

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、続き柄、両親の氏名（ふりがな）、電話番号を明記の上、本庁政策企画課広聴広報係へ。応募順に掲載します。

吉田慶人ちゃん（1歳8カ月）＝前沢区あすか通＝（正さん・元美さんの次男）

佐藤誠士ちゃん（6カ月）＝水沢区姉体町字車堂＝（拓哉さん・陽子さんの長男）

右：阿部天音ちゃん（2歳11カ月）
左：阿部月音ちゃん（2歳11カ月）
＝水沢区台町＝（章一さん・弓枝さんの長女・次女）

栄養士オススメ！

子ども喜ぶ人気メニュー 39

『鶏のごまだれ』

栄養士オススメ！

～材料（3人分）～

- 鶏もも肉……150ｇ
- 濃口しょう油……小さじ1/2
- みりん……小さじ1/2
- A
  - おろししょうが……少々
  - 濃口しょう油……小さじ1/2
  - 三温糖……小さじ1
  - 白練りゴマ……小さじ2
  - 白いりゴマ……小さじ1強
  - 白すりゴマ……小さじ1弱
  - 水……適量

～作り方～

❶鶏肉にしょう油とみりんで下味をつける。
❷Aを全て混ぜ加熱する。（味を見ながら水分や調味料を加減してください）
❸オーブンまたはフライパンで焼いた鶏肉に②のたれをかけて出来上がり。

練りゴマが入っているので、とてもコクがあります。
牛肉や野菜などでもおいしくでき、
どんな食材にも応用が利くごまだれです。

今月のおいしい顔

岩谷堂小学校のみんな

広告

子そだて行事予定

6月の市内の主な子育て支援情報をお知らせします。
なお、この内容は、市子育て総合支援センター発行の「こっころだより」に掲載しています。

★問い合わせ★
市子育て総合支援センター「こっころ」（☎㉔6405）

◇水沢区◇

■子育てひろば
毎週火 10:00～11:30 会常盤地区センター、毎週金 10:00～11:30 会水沢南地区センター 問市教育委員会事務局水沢支所（内線285）

◇江刺区◇

■聖愛地域子育て支援センター「イルカクラブ・骨盤体操体験」
㉓日月 10:00～12:00 ※要予約で5組限定、参加料100円 問☎㉟5413

■江刺保育園子育て支援センター「友遊広場・友遊ランチ」
㉚日月 11:00～14:00 ※2日前までに要予約、8組限定 問☎090-7327-9686

◇前沢区◇

■前沢子育て支援センター「にこにこひろば・お誕生会」（2歳児）
㉔日火 9:30～11:30 問☎㊻4515

◇胆沢区◇

■胆沢保育園子育て支援センター「あそびの広場子育てさろん・お誕生会」
㉗日金 9:30～11:30 問☎㊶4141

◇衣川区◇

■衣川保育所地域子育て支援センター「わんぱーく・クッキング、あゆみ園栄養士講話」
㉖日木 10:00～12:00 会衣川保健福祉センター 問☎㊷3131

※会は会場、問は問い合わせ先を表します
※会場名の記載がない場合は、表題の会場で開催

★「こっころだより」の主な配置場所★
市役所、各総合支所、水沢保健センター、市内図書館、市内地区センター、児童センター、子育て支援センターなど

Child-nurturing plaza

子そだて広場 vol.45

おうしゅう子育てガイド→http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/

小児夜間診療所・休日診療所のご利用を

「子どもの様子が変。でもこんな時間だし、今日は休日だし・・・」こんなときのために、市医師会の協力を得て、小児夜間診療所と休日診療所を開設。当番制により、応急的な診療を行っています。

夜間、休日に市内の県立病院や総合水沢病院などの救急医療機関への受診が集中すると、重症患者が適切な治療を受けられないことがあります。

夜間や、休日に子どもが急に熱を出したり、体の調子が悪くなったときなど、比較的症状が軽い場合は、小児夜間診療所や休日診療所をご利用ください。受診する際は、保険証などをお持ちの上、診療時間終了の30分前までに受け付けをお願いします。

【市国民健康保険小児夜間診療所】
■開設日時＝毎日午後6時半～午後9時
■診療科目＝小児科、内科
■場所・問い合わせ（開設時のみ）＝水沢区字多賀21－1（市医師会館内☎㉕3935）
◆開設時以外の問い合わせ＝本庁健康増進課国保係（内線242）

【胆江地区休日診療所】
■開設日時＝毎週日、祝、1月2日および3日の午前8時半～12時・午後1時半～4時
■診療科目＝内科、外科
■場所・問い合わせ（開設時のみ）＝水沢区字多賀21－1（市医師会館内☎㉕3935）
◆開設時以外の問い合わせ＝奥州金ケ崎行政事務組合企画総務課（☎㉔5821）

子ども救急電話相談

県では、夜間の電話相談窓口を開設しています。経験豊富な看護師が、急な病気やけがへの対応や、応急処置などの相談に応じます。

■相談時間＝毎日午後7時から午後11時まで
■相談電話番号＝☎019－605－9000または局番なしの#8000
※#8000はダイヤル式電話、公衆電話、IP電話、PHSからは掛けられません

広告