



ご家庭で過ごしているお子さんや、お母さんの方の交流の場として「なかがよし広場」を計画しました。季節にちなんだ活動や、楽しい歌あそび等を用意しています。「なかがよし広場」でたくさんの友だちと出会い、遊びの世界を広げてみませんか。右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時45分

料金 無料

対象 町内在住の方

◆**予約・問い合わせ**

子育て支援センター ☎84-3099

福祉課社会福祉班 ☎84-1257

◎ **1歳児クラス** (H21.4.2～H22.4.1生まれ)

とき	内容	場所	駐車場
4/26(火)	光町保育園であそぼう	子育て支援センター	光町保育園駐車場
5/24(火)	親子で触れ合っであそぼう		
6/7(火)	歯みがき指導・歌あそび		

◎ **2歳児クラス** (H20.4.2～H21.4.1生まれ)

とき	内容	場所	駐車場
4/21(木)	光町保育園であそぼう	子育て支援センター	光町保育園駐車場
5/20(金)	リズムあそびをしよう	町民会館大ホール	役場駐車場
5/26(木)	つくっ ^つ なかがよし広場	光町中央幼稚園隣接	光町中央幼稚園
5/27(金)	※予約制です。	なかがよしルーム	駐車場
6/2(木)	歯みがき指導・歌あそび	子育て支援センター	光町保育園駐車場
6/16(木)	えいごdeなかがよし広場	子育て支援センター	光町保育園駐車場

※つくっ^つなかがよし広場は予約が必要です。

手作り料理を食卓に！ ☆チーズイン高野豆腐☆

～町食生活改善協議会～

材料 (6人分)：1人分399kcal

高野豆腐(4枚)、青じそ(6枚)、切れてるチーズ(6枚)、豚ばら薄切り肉(12枚)、薄力粉(少量)、サラダ油(少量)、④[だし汁(100ml)・しょうゆ(大さじ2)・みりん(大さじ2)・砂糖(大さじ1)]、レタス、トマト、ブロッコリー、レモン(各適量)

- 作り方**
- ①高野豆腐は水で戻してから、ぎゅっと絞って水気をきる。1枚を1/3に切って、4枚を12個にしておく。青じそ、チーズは縦に長く半分に切っておく。
 - ②高野豆腐に包丁で切り込みを入れて青じそで包んだチーズを1枚ずつはさみ、豚肉でしっかり巻く。全体に薄く薄力粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして重ならないように並べ、中火で両面をこんがり焼く。(このとき、ひっくり返しすぎないこと) 合わせておいた④の調味料を鍋肌からまわし入れ、オープンバーで落としふたをし、弱火でゆっくり煮含める。(約12分位)
 - ④器に③を盛り、野菜を添える。
- ※④のだし汁を牛乳にかえて煮ても良い。また、縦に切ったエリンギを先に炒めておき、肉が焼けたところへ入れて一緒に煮てもおいしい。



保健の掲示板 (健診・相談・予防接種)

とき	行事名	対象者	受付時間
4/4(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
4/14(木)	2歳児歯科健診	平成21年1月～2月生まれ	午前9時～10時30分 午後1時15分～1時30分
4/20(水)	乳児健診	平成22年10月～11月生まれ	午後1時45分～2時
4/21(木)	1歳6ヶ月児健診	平成21年8月～9月生まれ	午後1時15分～2時15分
4/26(火)	ポリオ	平成22年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時
5/9(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

● **個別予防接種** (町内指定医療機関・千葉県内相互乗り入れ協力医療機関で接種)

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	(接種期間が短いので注意)
麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期(年長児に相当する年齢の児)	平成17年4月2日～18年4月1日生まれ	平成24年3月31日まで(6月末日までは接種しましょう)
麻しん風しん混合4期(高校3年生に相当する年齢の方)	平成5年4月2日～6年4月1日生まれ	平成24年3月31日まで(6月末日までは接種しましょう)
日本脳炎(第1期)	★3歳児 ★4歳～7歳6ヶ月未満・9歳～13歳未満の方で第1期の3回接種が完了していない方	

※接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料