

子育て情報満載!!  
ホームページにも  
アクセスしてください!!

QRコード  
←ケータイ・スマホは  
こちらからアクセス!



はじめまして

3月生まれの  
赤ちゃん  
20人  
(男の子 8人  
女の子 12人)

## ★5月のお知らせ★

### 乳幼児健診・10カ月児相談

個別に案内します 場所：三野町保健センター

#### 4カ月児健診

令和7年1月生まれ

#### 10カ月児相談

令和6年6・7月生まれ

#### 1歳6カ月児健診

令和5年10・11月生まれ

#### 3歳児健診

令和3年9・10月生まれ

◎時間差での案内、体調の確認などにご協力ください

### 栄養相談

要予約

場所：市役所3階

妊娠を望む女性や妊産婦、乳幼児の保護者

9日(金) 13:30～16:00

希望者は8日までに電話でお申し込みください

### パパママ教室

要予約

場所：三野町保健センター

おむね妊娠20週以降の妊婦とパートナー

25日(日) 9:45～12:00

希望者は12～21日に電話でお申し込みください

### 児童相談

要予約

場所：市役所3階

18歳未満の子どもとその保護者

27日(火) 13:30～16:00

希望者は23日までに電話でお申し込みください

◎県の専門員が相談に応じます ◎保護者のみの相談も可能です

### 離乳食講習会

要予約

場所：三野町保健センター

1歳未満児を持つ家族

6月17日(火) 10:30～11:30

希望者は5月27日～6月3日に電話でお申し込みください

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

### 任意予防接種

今年4月から、年長児・5歳児の  
3種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)・  
不活化ポリオワクチンの接種費用を  
助成します

#### 対象

次の2つに当てはまる人

- ・市内に住民票がある就学前の年長児・5歳児
- ・4種混合ワクチン(※)を定期接種として4回受けており、4回目接種から6カ月以上経過している人

申込期限 令和8年3月31日(火)まで

助成額 半額程度

自己負担金 3種混合 : 2,500円

不活化ポリオ : 4,700円

※4種混合ワクチンの5回目の接種は、薬事法で認められていないため、3種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンの2つを接種することになります。

※対象者には、4月初旬に予診票を送付しています。

※三豊市・観音寺市以外の医療機関で接種希望の場合は、必ず事前に子育て支援課までご連絡ください。



百日せきが流行しています。  
抗体価が低下する年長児・  
5歳児で追加接種しましょう。

百日せきは、生後2カ月からの  
5種混合ワクチン(※)でも予  
防できます。



※4種混合ワクチン…ジフテリア・百日せき・破傷風・  
不活化ポリオ

※5種混合ワクチン…4種混合+ヒブ

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

5月  
生まれ

## M's Smile ふおとぎやらい



やの はくと  
① 矢野 珀龍ちゃん  
② 2024年5月23日  
③ 彪雅・梨子(豊中町)  
④ 1歳おめでとう☆  
これからも元気に  
成長してね!



のりかね はる  
① 則包 葉瑠ちゃん  
② 2024年5月8日  
③ 拓実・夏生(三野町)  
④ 1歳おめでとう!  
いつも可愛い笑顔に  
癒されています。

- ①おなまえ
- ②生年月日
- ③保護者名(町名)
- ④メッセージ

▶申し込みは  
こちらから

## 7月生まれの愛どる募集

市内在住で、満1歳の誕生日を迎える愛どるを募集しています。

#### 申し込み方法

市ホームページから、または秘書課まで写真  
を持参してください。

#### 受付期間

5月9日(金)～30日(金)

▶申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

▶申し込みは  
こちらから

※このコーナーの個人情報営業目的などに利用することを禁じます。

子育てするなら  
三豊が一番!

# ここ笑み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ

忙しい朝にもおすすめ! 管理栄養士がスープレシピをご紹介します!

## 朝食を食べて 体内時計をリセットしましょう

▶問い合わせ 保育幼稚園課 ☎73-3036

1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間より少し長めで、体温、血圧、睡眠などのリズムを作っています。このズレを「リセット」するためには、朝の光を浴びることと朝食を食べることが大切です。うまくリセットできないと、眠気や頭痛、食欲不振などの体調不良が現れます。

朝食は、ご飯やパンだけの「炭水化物のみ」よりも、「炭水化物+たんぱく質」の方が体内時計のリセット効果を促します。そこに「水溶性食物繊維」を一緒に摂取するとさらに効果的です。水溶性食物繊維は、野菜、海藻、大麦、いも類、果物などに多く含まれます。

おすすめは味噌汁やスープです。子どもも大人も朝食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

### 厚揚げと卵のみそ汁



#### 【材料】(4人分)

厚揚げ	120g
冷凍ほうれん草	100g
乾燥わかめ	適量
卵	4個
だし汁	600cc
味噌	大さじ2

#### 【作り方】

- ①鍋にだし汁、食べやすい大きさに切った厚揚げを入れ、火にかける。煮立ったら火を弱め、ほうれん草、わかめ、卵を静かに加える。
- ②卵が好みの固さになったら、味噌を溶き入れる。

### もち麦入りミネストローネ



#### 【材料】(4人分)

豚肉	100g
カット野菜	200g
もち麦(ダイシモチなど)	40g
水	300cc
トマトジュース(無塩)	300cc
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①鍋に油を熱し、豚肉、カット野菜を炒める。水、トマトジュース、コンソメ、洗ったもち麦を加えて、ふたをして20分ほど煮る。
- ②もち麦が煮えたら、塩、こしょうで味を調える。

### アサリ缶のクラムチャウダー



#### 【材料】(4人分)

あさり水煮缶	1缶(120g)
ニンジン(小)	1本
タマネギ(中)	1/2個
ジャガイモ(中)	1個
水	300cc
豆乳(牛乳でも可)	300cc
コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①ニンジン、タマネギ、ジャガイモを角切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を加えて炒め、水、コンソメ、あさり缶を汁ごと加えて、ふたをして10分ほど煮る。
- ③野菜が煮えたら豆乳を入れて温め、塩、こしょうで味を調える。

※手軽な冷凍野菜やカット野菜を使用していますが、お好みの野菜や具材でアレンジして作ってみてください。

## 歯と口の健康フェスタ

6月4日(水)～10日(火)は、歯と口の健康週間です。子どもの虫歯予防や歯と口の健康の大切さを楽しく学びましょう。

日時 6月8日(日) 午前9時～正午 ※受け付けは、午前11時半まで。

場所 市民交流センター

対象 乳幼児および小学校低学年児童とその保護者

内容 歯ブラシ圧チェック、フッ素塗布 など



▶問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

