



こんにちは!

ゆいか
中村 結香ちゃん (3歳)
さとし
聡史くん (1歳8か月)

【パパ】 一郎さん
【ママ】 良子さん (中川原)
いつまでも姉弟仲良く、
健やかに育ってね。
……/パパ&ママより

食育コーナー

魚には栄養がいっぱい

魚に含まれる成分には、脳を活性化する、血液をサラサラにする、骨を丈夫にするなど健康維持や病気の予防に役立つものが含まれています。

特に、魚に含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)という成分は、頭の働きを良くし、またEPA(エイコサペンタエン酸)という成分は血の流れを良くするといわれています。

イワシ、マグロ、ブリなどにはDHAが、ニギスなどにはEPAが多く含まれています。

～こんなことをしています～
滑川漁業協同組合女性部では、海洋高等学校の生徒を対象にした料理教室を実施しています。

魚は扱いづらい、生臭いと敬遠されがちですが、若年層への魚食普及と水産物の消費拡大を目的とし、熟練した技術にふれ、体験してもらい魚調理のコツを伝授しています。今後は、一般消費者にも対象を広げて実施する予定です。

富山湾で獲れる魚や水産物の仕組み及び環境への取り組みについて、早くから理解を深めてもらうことを目的に県おさかな普及協議会では「ふるさと富山湾～ふしぎの海のおさかな読本～」(教材)を市内小学校に配布しています。



掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線253)

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)	
7日(火)	手あそび・歌あそび
21日(火)	絵本・ふれあいあそび
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
14日(火)	ごっこあそび
28日(火)	体操・絵本

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 (年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

就学時健康診断のお知らせ

平成21年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。<時間 13:30～>

寺家	10月15日(水)	東加積	10月28日(火)
田中	10月21日(火)	南部	11月12日(水)
東部	10月8日(水)	西部	10月7日(火)
北加積	11月11日(火)	受付	13:00～13:25

※当日は保護者付き添いのうえ、必ず受診してください。
※内履き(児童はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。

問合せ先 学務課 (内線253)

なめりかわ市民健康フォーラム

「うつ病を正しく理解し、心すこやかに」

～怖いのはうつ病になることではありません
それに気づかないことです～

とき 10月4日(土) 14:00～16:00
ところ 西地区コミュニティホール
参加費 無料 定員 300人
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

「食でゲンキッズなめりかわ」 食育教室参加者募集

食べること・食べ物について学習し、調理実習・試食を楽しみませんか?

とき 11月22日(土) 9:45～12:00
ところ 市民交流プラザ3階 調理実習室
対象者 市内の小学生とその保護者
定員 先着15人
内容 食に関するおはなし
調理実習(カップ肉まん・季節のデザートなど)

参加費 1人 100円
持ち物 エプロン・三角巾・タオル
申込期限 10月31日(金)まで
申込み・問合せ先
市民健康センター(☎475-8011)

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種対象者
・65歳以上の方(今年度の接種期間中に65歳になる方を含む)
・60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種期間 11月1日～12月末 個人負担金 1,000円
<接種医療機関>

名称	所在地	電話番号
厚生連滑川病院	常盤町	475-1000
吉見病院	清水町	475-0861
荒川内科クリニック	下小泉町	475-0001
伊井外科医院	加島町	475-1160
石坂医院	嘉大窪	477-1818
岩城小児科医院	下小泉町	475-0132
打田内科	公園通り	476-0050
おのうえこどもクリニック	柳原字柿木	475-6677
改養寺クリニック	改養寺	474-8010
加積クリニック	堀江	476-0558
くるまたにクリニック	上小泉	476-5122
さいとう内科医院	加島町	476-5110
鷹取医院	清水町	475-0345
長崎耳鼻咽喉科医院	上小泉	475-2020
長治整形外科医院	加島町	475-7170
中村内科医院	中川原	476-6222
野尻外科医院	上小泉	475-4131
毛利医院	四間町	475-0054

接種方法 対象者に「インフルエンザ予防接種券および予防接種票」を10月末までに送付しますので、希望者は指定医療機関で接種を受けてください。

※受診券は、9月30日現在の年齢で発行します。10月1日～12月末までに65歳になる方は、市民健康センターまでご連絡ください。
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

10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	<p>○4か月児健康診査・離乳食講習会 23日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH20.6月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 16日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH19.3月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH17.6月生まれの子</p>	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	<p>母子保健</p> <p>○食でゲンキッズ 11日(土) 9:45～12:00<詳しくは広報9月号を></p> <p>○たんぼぼ教室(言語・発達相談) <事前に案内のあった幼児> 22日(水) 13:30～15:30</p> <p>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水) 9:00～12:00</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(要予約) 6日(月) 9:00～12:00</p> <p>○健診結果相談(要予約) 21日(火) 13:30～</p>	
その他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 2日(水)、14日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方></p> <p>○ポリオ予防接種 1日(水)、9日(水)、15日(水) 受付 13:30～14:10<詳しくは広報9月号を></p>	



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 1日(水)・15日(水)
ひまわり(2歳児) 8日(水)・22日(水)

4日(土)	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
16日(水)	ゲーム大会	15:30～	小学生
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
18日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
23日(水)	折り紙飛行機・しゅりけん飛ばし大会	15:30～	小学生
	囲碁教室	10:00～12:00	小学生
25日(金)	ドッチビー教室A	14:00～14:40	小学生
	ドッチビー教室B	14:50～15:30	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
10月5日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	網谷歯科医院	475-8400	高月町
12日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
13日(祝)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
19日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	水橋歯科医院	475-0577	田中町
26日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
11月2日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
3日(祝)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	公園通り歯科	475-8881	常盤町

*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。