



## こんにちは!

ゆうしん  
**池田 勇心 くん**  
(1歳8か月)

[パパ] 尚樹 さん  
[ママ] 香織 さん (開)

素直で元気な子に育ってね。  
……ママより

## 食育コーナー 毎年6月は食育月間

毎日の食事を味わって、おいしく食べることは、体と心の健康を保ち、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。日ごろから、栄養の偏り・運動不足・睡眠不足・ストレス・飲酒・喫煙 など不健康な生活をしていませんか？

これを機会に「食生活指針」を参考に、健康的な食事を行いましょう！

### <食生活指針>

食事を楽しみましょう。  
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。ごはんなどの穀類をしっかり。野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。食塩や脂肪は控えめに。適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。自分の食生活を見直してみよう。



農林水産省 北陸農政局 富山農政事務所  
(☎ 076-421-6123) <http://www.maff.go.jp/hokuriku/>

## 肝炎ウイルス検診の実施について

肝臓がんの患者さんの約9割に、B型またはC型肝炎ウイルスの感染が認められています。そこで、肝炎対策の一環として、ご本人が希望される場合、C型肝炎ウイルス検査とB型肝炎ウイルス検査が受けられますのでお知らせします。

### 対象者

- ①今年度、満40歳になる方
- ②今年度、満41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
- ③過去に受けた健康診査などで肝機能検査の異常を指摘されたことのある方
- ④平成4年以前に輸血や大きな手術を受けた方、妊娠・分娩時に大量出血をしたことがある方

受診期間 6月～12月末まで  
(市内の医療機関で)

検診料金 無料

上記対象者に該当する方で検診をご希望の方は、市民健康センターまでご連絡ください。

なお、過去に肝炎検査を受けたことがある方は、基本的に再度受ける必要はありません。

問合せ先 市民健康センター (☎ 475-8011)

## ひきこもり等家族教室

お子さんのひきこもりなど、同じ悩みを持つ人たちと一緒に理解を深め、対応の仕方を学びましょう。

とき 6月24日(水) 14:00～16:00

ところ 中部厚生センター

対象 ひきこもりなどで悩んでいる家族

内容 ミニ講義、助言者を交えての座談会など

申込み・問合せ先 中部厚生センター地域保健班  
(☎ 472-1234)

## 6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	<b>〇4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 25日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH21.2月生まれの子	※新しい歯ブラシを持参してください
	<b>〇1歳6か月児健康診査</b> 18日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH19.11月生まれの子	
	<b>〇3歳児健康診査</b> 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.2月生まれの子	
教室・相談	母子保健 <b>〇ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 17日(水) 13:30～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	<b>〇ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 19日(金) 13:30～15:30 <詳しくは8ページを>	
	<b>〇ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 24日(水) 13:30～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
その他	成人保健 <b>〇糖尿病健康相談</b> 1日(月) 17:00～19:00	
	<b>〇虫歯予防フッ素塗布</b> 4日(水)、16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>	



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
たんぼぼ(1歳児) 3日(水)・17日(水)  
ひまわり(2歳児) 10日(水)・24日(水)

6日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
13日(土)	写生大会 ※雨天順延	9:00～12:00	幼児 小学生 一般
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
20日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
27日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
28日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小学生

## 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	6月19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21年7月～9月に出産予定 出産後の方…お子さんが平成21年3月～5月生まれ
内容	・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」 ・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。ご了承ください。

## なめりかわ子育てメール

健診情報や子育てひとくちメモなど子育てに役立つ情報をメールでお届けします。

ご希望の場合は、事前配信登録が必要です。

市のホームページ、もしくは右のQRコードからモバイルページ(携帯版ホームページ)にアクセスして、配信登録をしてください。

問合せ先  
福祉課児童福祉担当(内線753)



## 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)	
2日(水)	手遊び・絵本
16日(水)	手作りおもちゃ(ひっぱってニャン)
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
9日(水)	運動遊び・絵本
23日(水)	フラワーペーパー遊び

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(年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

## パパと遊ぼう

とき 6月20日(土) 10:00～11:00  
ところ あずま保育所遊戯室  
講師 江尻 照美さん  
定員 20組程度  
申込期限 6月15日(月)まで

## 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
6月7日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
⑤	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
14日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
⑤	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
21日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
⑤	おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
28日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
⑤	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
7月5日(日)	打田内科	476-0050	辰野
⑤	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
12日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
⑤	歯科医おぐら	0765-33-5147	黒部市

\*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)、歯科医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。