



## こんにちは!

もね  
常脇 柁音 ちゃん  
(1歳7か月)

〔パパ〕 陽司 さん  
〔ママ〕 香苗 さん (中川原)

元気で素直な子になってね☆

……ママより

## 食育コーナー

### 富山型食生活

#### 富山型食生活とは…

富山米と新鮮な魚介、野菜などの旬の地場産食材や地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食生活のことをいいます。

☆「ごはん」を主食に、大豆や野菜、魚など身近で生産・収穫される食材の副食を組み合わせた日本の伝統的な食生活に畜産物（肉類）が加わり、昭和55年頃には、一番栄養バランスが整った健康で豊かな食生活となりました。この理想的な食事内容は富山型食生活の内容とほとんど同じと言われています。

#### もっとごはんを！…

ここ20～30年の間にお米の消費が減少する一方で、脂肪の摂取が年々増加するなど、栄養バランスの崩れがみられ、最近では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の方が目立ち、生活習慣病の増加も大きな課題となっています。

もう一度ごはんを主食にしたバランスの良い「富山型食生活」を意識して実践し、健康づくりにつなげましょう!



市民健康センター管理栄養士

## 集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目				
		がん検診	肺・結核	大腸	胃	子宮
7月9日(木)	農村環境改善センター	—	午前	午後		
7月28日(火)	市民健康センター	午前	—	—		
7月31日(金)	早加積地区公民館	—	午前	午後		

\*7月28日の健康診査(従来の基本健康診査)は、40歳未満の希望者の方(職場健診などがない方)も受診できます。(40歳未満の方…受診者負担金500円)

受付時間と受診者負担金(負担金は健診会場受付にてお支払いください)

検診項目	受付時間	負担金	
		70歳未満	70歳以上
特定健康診査・後期高齢者の健康診査	8:00～10:30	無料	
がん検診	肺・結核	8:00～9:30	無料 (喀痰検査200円)
	大腸	8:00～9:00	2000円
	胃	8:00～9:30	5000円
	子宮	13:00～14:00	5000円
	乳房	13:00～14:00	5000円 (40～49歳の方は2方向で撮影)

#### 申込方法

- \*がん検診(胃・子宮・乳房)の申し込みは、電話で市民健康センターへ。
- \*定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- \*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターまたは各地区公民館へ検査セットを取りに来てください。
- \*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。
- \*がん検診を受けられる方は、必ず受診票をお持ちください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、空腹でご受診ください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、必ず受診券と保険証をお持ちください。

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

## 7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>◎4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.3月生まれの子	
	<b>◎1歳6か月児健康診査</b> 16日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.12月生まれの子	※日常使用している歯ブラシを持参してください
	<b>◎3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.3月生まれの子	
教室・相談	母子保健 <b>◎すこやか子育て相談会</b> 1日(火) 9:30～11:30 <b>◎ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 13日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> <b>◎ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 29日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	成人保健 <b>◎糖尿病健康相談</b> 6日(月) 9:00～12:00 <b>◎機能訓練</b> 7日(火) 13:30～15:30	
その他	<b>◎虫歯予防フッ素塗布</b> ※新しい歯ブラシを持参してください 2日(木)、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>	

## 児童館行事

☎475-3706  
 親子サークル 10:30～12:00  
 たんぽぽ(1歳児) 1日(火)・15日(水)  
 ひまわり(2歳児) 8日(水)・22日(水)

4日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小中学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
11日(土)	科学遊び教室	10:00～11:30	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
18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
25日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
26日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小中学生

## なめりかわ食育・健康市民講座

- とき 7月12日(日)  
 ところ 市民交流プラザ3階多目的ホールほか
- ◎食育講座(13:00～) ※入場無料  
 講師 富山県栄養士会  
 食育リーダー 荒木麗子さん  
 演題「食卓からのおくりもの」～なぜ食育?～
  - ◎健康講座(14:15～) ※入場無料  
 講師 臨床心理士 山藤奈穂子さん  
 演題「こころと脳を生き生きと!」  
 ～こころと脳の健康のひけつ・うつ病予防・うつ対策～
  - ◎食育ゲーム広場(12:00～15:00)
  - ◎健康チェック・健康相談(12:00～15:00)
  - ◎栄養バランスチェック(12:00～15:00)
  - ◎こころの健康相談(12:00～16:15)
- 問合せ先 農林課(内線352)  
 市民健康センター ☎475-8011

## 日本脳炎予防接種について

現在、厚生労働省の「現在の日本脳炎ワクチン使用と重症の急性散在性脳脊髄炎の発症に因果関係があるため、ワクチン接種の積極的な接種勧奨を差し控えるべき」という勧告を受け、接種勧奨を見合わせています。

平成21年6月に「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」が第1期予防接種に使用するワクチンとして新たに接種可能となりましたが、有効性や安全性が確立されるまで、引き続き積極的な勧奨は差し控えることになっています。

ただし、日本脳炎の流行地域に渡航する予定のある方など、感染のおそれが高い場合には医師と相談の上で、接種可能です。

### 新しい日本脳炎ワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)の対象者

第1期(望ましい年齢:3～5歳の方)のみ

※ワクチンの供給体制などの状況を見ながら、対象者の方にご案内します。

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011



## 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)	水遊び用具作り
21日(火)	七夕飾り作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
14日(火)	水遊び用具作り
28日(火)	七夕飾り作り

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)

## ベビーマッサージ&赤ちゃんケア

とき 7月22日(水) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

定員 20組程度

講師 島倉昌代さん

申込期限 7月15日(水)まで



## 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
7月5日(日)	打田内科	476-0050	辰野
☎	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
☎	歯科医おぐら	0765-33-5147	黒部市
19日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
☎	新堂歯科診療所	0765-52-5511	黒部市
20日(月)	毛利医院	475-0054	四間町
☎	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
26日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
☎	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
8月2日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
☎	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
9日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
☎	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市

\*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。