



こんにちは!

きなり
細岡 稀育 くん
(1歳8か月)

〔パパ〕 勝 さん
〔ママ〕 朋美 さん (田中新町)
お兄ちゃんと仲良く
元気いっぱい遊ぼうね。
……ママより

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線223)

食育コーナー 滑川の海洋深層水

海洋深層水とは…

太陽光が届かない水深にある海水のことで、富山湾では水深 300 m 以深の海水を深層水として扱っています。海洋深層水には、「低温安定性」・「富栄養性」・「清浄性」という3つの大きな特長があり、人間が必要とするカルシウムやマグネシウムなどのミネラル分をバランス良く含んでいます。

海洋深層水を楽しもう…

アクアポケットでは、滑川沖水深 333 m の地点からくみ上げられた海洋深層水を脱塩装置を用いることで、「原水」・「脱塩水」・「高濃縮水」・「濃縮水」の4種類の海洋深層水を提供しています。

海洋深層水は、ご家庭での料理にも取り入れることができます。「原水」は、いろいろなゆで物や魚の下ごしらえに。「高濃縮水」は、野菜の一夜漬けに。また「脱塩水」は、コーヒーやお茶、ご飯やお菓子作りなど日常の生活水として多目的に活用できます。

海洋深層水の活用方法など、お気軽にアクアポケットスタッフまでお尋ねください。

アクアポケット (☎476-9305)



急な発熱と咳(せき)やのどの痛み

「インフルエンザかな?」症状がある方へ

◆インフルエンザの外来受診方法の変更

新型インフルエンザに感染したほとんどの方は、比較的軽症のまま数日で回復しています。そこで、急な発熱と咳(せき)やのどの痛みなど、インフルエンザの症状のある方については、かかりつけ医や最寄りの病院などで直接受診ができるようになりました。

発熱相談センターに電話で事前相談をする必要はありません。

◆受診上の注意

かかりつけ医などで受診される場合は、他の人にうつさないために、次の点にご注意ください。

①かかりつけ医などに事前に電話して、受診の仕方を相談してください。

※新型インフルエンザは、持病のある方などに感染すると、重症化するリスクがあることがわかってきました。ぜん息や糖尿病などの慢性疾患をお持ちの方や妊娠中の方は、必ずかかりつけ医に電話をして、その指示に従ってください。

②受診の際は、マスクの着用をお願いします。

③発熱や咳がある旨を、受付で申し出てください。



問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

8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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 27日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH21. 4月生まれの子	
	○1歳6か月児健康診査 20日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH20. 1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
	○3歳児健康診査 7日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18. 4月生まれの子	
教 室 ・ 相 談	母子保健 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 19日(休) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○パパ・ママ教室 22日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを>	
	○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 26日(休) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
そ の 他	○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 20日(休)・27日(休) 9:00～12:00	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 3日(月) 9:00～12:00	

○虫歯予防フッ素塗布 ※新しい歯ブラシを持参してください
 6日(休)、18日(休) 受付 13:15～13:45
 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

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)	
4日(火)	体操・音遊び
18日(火)	手遊び・歌遊び
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	体操・絵本
25日(火)	絵の具を使って絵を描こう

※8月のサロンは、水遊びもします。水着やタオル、着替えなどの準備をお願いします。

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・ママ教室のお知らせ

- と き 8月22日(土) 9:30～12:00
- と ころ 市民健康センター
- 内 容 ・「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)
・赤ちゃんへの接し方
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対 象 平成21年10月～12月に出産予定日の初めてパパとママになれる方 15組程度(定員になり次第締め切ります)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 8月17日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

いつまでも元気で長生き!

介護予防教室(介護予防推進リーダー養成講座)

～いきいき長寿をめざして、今から介護予防に励みましょう!!～

対象 開催地区在住で介護予防に意欲のある方(5回コースすべてに参加できる方)

内容 軽運動・レクリエーション・介護予防の話など
期間 約2か月間(5回コース)

地 区	滑川東地区	浜加積地区
と き	9月4日(金)	10月9日(金)
	9月10日(木)	10月21日(水)
	9月17日(木)	10月28日(水)
	10月1日(木)	11月11日(水)
	10月16日(金)	11月18日(水)
と ころ	東地区公民館	浜加積地区福祉センター

時間 受付 13:10～13:30 教室 13:30～15:30

定員 各地区 20人程度

(定員になり次第締め切ります)

持ち物 タオル、筆記用具、水筒など

参加費 無料

申込期限 初回教室の2週間前まで

申込み・問合せ先

地域包括支援センター (☎476-9400)



児童館行事 ☎475-3706

1日(土)	流しそうめん	10:00～12:00	小学生
5日(火)	風船アート&シャボン玉で遊ぼう!	10:00～11:30	幼児・小学生
7日(木)	防災教室	10:00～11:00	小学生
20日(木)	ドミノ倒しに挑戦!	10:00～11:30	小学生
23日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小中学生
26日(水)	ぱべつとくらぶ(公演)	15:30～16:00	小中学生
27日(木)	人形劇を見よう	13:30～14:30	幼児・小学生 一般
30日(日)	親子ミニ運動会	10:00～11:30	1,2歳児

恒例の児童館まつりを開催します!

と き 9月26日(土) 10:00～14:00

と ころ 児童館・行田公園一帯

※企画の参加や、当日のボランティアを募集します。(小学5年生以上)。申込期限は、9月7日(月)まで。

◆子どもたちと一緒に遊びたい方(グループ)

◆模擬店(体験コーナー)のお手伝いをしていただける方(グループ)

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
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
14日(金)	吉見病院	475-0861	清水町
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
15日(土)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
16日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
23日(日)	加積クリニック	476-0558	堀 江
	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
30日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
9月6日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	米田歯科医院	0765-23-0600	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。