



こんにちは!

みな
三井 美奈 ちゃん
(1歳7か月)

〔パパ〕高満さん
〔ママ〕佳奈子さん(堀江)
ダンスが大好きな美奈、
もつといっぱい遊ぼうね。
……ママより

食育コーナー

食育の5つの力

食生活改善推進協議会では、子どもの食育活動を行っています。
子どもの時から食事の楽しさや正しい知識を学び、望ましい食習慣が身につくよう「食育：5つの力」を目標に、「おやこ食育教室」や「三世代ふれあいクッキング」などを開催しています。

食育の5つの力とは…

- 1 食べ物を選ぶ力** → 体に必要な食べ物をバランスよく食べる知識と知恵を身につける。
- 2 食べ物の味がわかる力** → 食べ物の味を知り、本来の味わいやおいしさがわかる感覚を育てる。
- 3 料理ができる力** → 料理や食材への興味、ものを作る楽しさ、集中力、計画性などを育む。
- 4 食べ物の命を感じる力** → 自然の恵みで健康が維持されることを知り、感謝の気持ちを持つ。
- 5 元気な体がわかる力** → 自分の体が健康で元気な状態を知り、それを調整できる。

みなさんの地域で食生活改善事業の声かけがありましたら、ぜひご参加ください。お待ちしております!!

滑川市食生活改善推進協議会

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)	
1日(火)	ふれあい遊び
15日(火)	エプロンシアター・絵本
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	運動あそび

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)

ベビーマッサージ&赤ちゃんケア

とき 9月11日(金) 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 9月8日(火)まで



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。

とき	9月18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…出産予定日が平成21年10月～12月 出産後の方…お子さんが平成21年6月～8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(おっぱい個人相談を希望の方)、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ので、ご了承ください。

就学時健康診断のお知らせ

平成22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	11月18日(水)	東加積	10月20日(火)
田中	11月4日(水)	南部	9月29日(火)
東部	10月14日(水)	西部	11月11日(水)
北加積	10月28日(水)	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)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

5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
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
19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
26日(土)	第14回児童館まつり	10:00～14:00	幼児・小学生 一般
27日(日)	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小中学生

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
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
13日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
20日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
21日(月)	はたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
22日(火)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
23日(水)	打田内科	476-0050	辰野
	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
27日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
10月4日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	辻歯科医院	476-6811	中川原

*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。

集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目			
		特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診	骨密度検診	
9月9日(水)	市民健康センター	—	—	—	午後
9月25日(金)	センター	午前	—	—	—
9月26日(土)	西地区公民館	—	—	—	午前

*9月25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 (9/25は10:30まで)	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 (40～49歳の方は2方向で撮影)	5000円
骨密度健診	13:00～14:00	2000円	無料

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西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。
- ◆子宮頸がん・乳がん無料検診対象者の方には、7月に「がん検診無料クーポン券」を送付しました。ぜひご受診ください。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

9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	母子保健	教室・相談	その他
<ul style="list-style-type: none"> ○4か月児健康診査・離乳食講習会 24日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.5月生まれの子 ○1歳6か月児健康診査 17日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH20.2月生まれの子 ○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.5月生まれの子 	<ul style="list-style-type: none"> ○すこやか子育て相談会 2日(水) 9:30～11:30 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 14日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 18日(金) 13:30～15:30 <詳しくは8ページを> ○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木) 9:00～12:00 	<ul style="list-style-type: none"> 成人保健 ○糖尿病健康相談 7日(月) 17:00～19:00 ○機能訓練 25日(金) 13:30～15:30 	<ul style="list-style-type: none"> ○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 3日(木)、15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> ○ポリオ予防接種 16日(水)、30日(水) 受付 13:30～14:10 <詳しくは14ページを>