



こんにちは!

あrika  
太田 有香 ちゃん  
(1歳8か月)

〔パパ〕 悠介 さん  
〔ママ〕 知子 さん (北野)

お歌と踊りが大好きなあrikaです!  
……ママより

## 食育コーナー 健康づくり協力店

～地域の健康を支える食環境づくり～  
 外食や弁当・惣菜を利用する方が増えています。そこで、毎日元気に活動するために「何をどのくらい食べるとよいか」を知ることが大切なポイントのひとつになります。  
 地域の飲食店やスーパーマーケット、会社の食堂などでも、健康に役立つ情報提供が積極的に行われるようになってきました。

### <健康づくり協力店とは…>\*\*\*\*\*

- ★メニューに栄養成分表示  
メニューに栄養成分(エネルギー、塩分など)を表示
- ★「元気メニュー」の提供  
野菜たっぷり、塩分・エネルギー控えめなど健康に配慮したメニューを提供
- ★禁煙・分煙の推進「空気もおいしいお店」  
全面禁煙・喫煙室設置の方法で分煙されているお店

現在、市内にも飲食店6店と社員食堂2か所の健康づくり協力店があります。登録についてなど、ご質問は市民健康センター(☎475-8011)へどうぞ。



掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線2・3)

## いきいき糖尿病予防教室のお知らせ

糖尿病の初期は、ほとんど症状はみられませんが、知らないうちに全身の血管を傷め、大きな合併症を引き起こします。食事療法を中心とした糖尿病の正しい知識を習得し、今後の生活に役立てましょう。

- とき ①1月25日(月) 13:30～16:00  
 ②1月31日(日) 9:00～12:30  
 ③2月10日(水) 13:00～16:00  
 ※全回出席でお願いします。

ところ 市民健康センター  
 対象 ◆市や職場の健診などで糖尿病の可能性があるといわれた方やその家族  
 ◆現在治療中であるが、食事療法などについて詳しく知りたい方(主治医に相談の上でご参加ください) など

- 内容 ・医師の話  
 ・食事療法について  
 ・糖負荷試験(必要な方)  
 ・個別指導

参加費 テキストの実費程度  
 持ち物 筆記用具 定員 15人  
 申込期限 1月15日(金)まで  
 申込み・問合せ先  
 市民健康センター(☎475-8011)



## 1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 28日(休) 受付 13:10～13:30 対象は H21. 9月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 ※日常生活している歯ブラシを持参してください 21日(休) 受付 13:10～13:30 対象は H20. 6月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H18. 9月生まれの子</p>	母子保健
	<p>○すこやか子育て相談会 6日(水) 9:30～11:30</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 20日(水) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 21日(木)・28日(木) 9:00～12:00</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 5日(水) 9:00～12:00</p>	
その他	<p>○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 7日(木)・19日(水) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6か月児健診で説明を受けられた方&gt;</p>	



## インフルエンザにご注意を!

インフルエンザは、人から人へ感染するので、まず感染経路をたち、一人ひとりが免疫力をつけることが大切です。

- ① 感染経路をたちましょう
- ・人ごみを避ける
  - ・外出時にはマスクをする
  - ・適度な湿度(50～60%)を保つ
  - ・うがい、手洗いを忘れずに

- ② 免疫力や抵抗力をつけましょう
- ・十分な睡眠をとる
  - ・バランスのよい食事をとる
  - ・適度に運動し、厚着しすぎない



## 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)	
5日(水)	ふれあい遊び
19日(水)	うた遊び・絵本
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
12日(水)	パズル作り
26日(水)	(節分) 鬼の面作り

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)

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
 たんぼほ(1歳児) 6日(水)・20日(水)  
 ひまわり(2歳児) 13日(水)・27日(水)

6日(水)	カレンダーでバック作り	10:00～16:00	幼児 小学生
9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
10日(日)	英会話教室	14:30～16:00	小学生
	ばべっとクラブ	14:00～15:30	小中学生
16日(土)	新年お楽しみ会	10:00～11:30	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
23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
30日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
30日(土)	ひょうたんの絵付け教室	10:00～11:30	小学生
31日(日)			

## 平成22年4月から肝臓機能障がいによる身体障害者手帳が交付されます

対象者  
 ・認定基準に該当する肝臓機能障がいのある方  
 ・肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方

手続き  
 申請書、診断書、写真(縦4cm×横3cm)を福祉課へ提出してください。  
 ※申請書、診断書(身体障害者手帳指定医が作成したものに限る)は福祉課にあります。

【認定基準】  
 主として肝臓機能障がいの重症度分類であるChild-Pugh分類によって判定し、3か月以上グレードCに該当する方がおおむね対象となります。ただし、診断前の6か月間にアルコールを摂取している方などは対象とはなりません。  
 [Child-Pugh分類]…肝性脳症、腹水、血清アルブミン値、プロトロンビン時間、血清総ビリルビン値によって肝臓機能障がいの重症度を評価するものです。  
 問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)



## 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。

(事前の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)

## 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
12月30日(水)	打田内科	476-0050	辰野
(土)	幾島歯科医院	463-1900	立山町
31日(木)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
(金)	佐伯歯科医院	472-0330	上市町
1月1日(金)	中村内科医院	476-6222	中川原
(土)	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
2日(土)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
(日)	荒井歯科医院	473-3110	上市町
3日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(月)	前川歯科クリニック	462-8118	立山町
10日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(月)	中村歯科医院	462-0090	舟橋村
11日(月)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(火)	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
17日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(月)	佐渡歯科医院	462-0648	舟橋村
24日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
(月)	歯科魚津医院	0765-74-0158	入善町
31日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(月)	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
2月7日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
(月)	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
11日(木)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
(金)	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町

\*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。