



こんにちは!

そうた
菰原 颯太くん
(1歳7か月)

[パパ] 昌幸さん
[ママ] 美里さん(中川原)

元気いっぱい、やんちゃです。
……ママより

食育コーナー 体脂肪をためこんでいませんか?

体脂肪は、本来私たちの身体に必要なものです。しかし、必要以上に増えてしまうと身体にとってマイナスになり、いろいろな病気を引き起こす原因になることがあります。

体内で蓄積される脂肪量は、食事で摂取したエネルギーと身体活動(普段の生活活動と運動)で消費したエネルギーの収支結果です。余分な体脂肪の予防には自分の身体活動量にあった食生活をするのが何よりも重要です。体脂肪を減らそうとしてむやみに食事の量を減らすと必要な栄養素が不足して、かえってやせにくい身体になってしまうこともあります。

基本は、エネルギーになる炭水化物(ごはん、パン、麺類など)と身体(筋肉など)を作るたんぱく質を適量摂り、十分な野菜類(1日350g)を合わせて、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく補うことが大切です。

摂取エネルギーを消費エネルギーより控えめに、毎日少しずつ、たまった体脂肪を燃焼させることで、健康的にやせることができます。

⇒具体的なご相談は、市民健康センターをご利用ください。

滑川市栄養改善推進連絡会



掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで(内線223)

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り)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)

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 2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)



2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 25日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH21.10月生まれの子	※日常生活している歯ブラシを持参してください
	○1歳6か月児健康診査 18日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH20.7月生まれの子	
	○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH18.10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) 17日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○パパ・ママ教室 20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) 24日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 4日(木)・18日(木)・25日(木) 9:00～12:00	
そ の 他	成人保健 ○糖尿病健康相談 1日(月) 9:00～12:00 ○健診結果相談 7日(日) 13:30～15:30 ○機能訓練 9日(水) 13:30～15:30	
	○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 4日(木)、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>	

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)

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(火)	体操・手遊び
16日(火)	おひなさま作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	絵本・リズム遊び
23日(火)	おひなさま作り

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)

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 2月20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22年4月～6月に出産予定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 2月15日(月)までに市民健康センター(☎475-8011)へ

骨粗しょう症予防教室

閉経後の女性や高齢者に多い病気ですが、最近では運動不足や過度のダイエットなどから、若い方にも増えています。正しい知識で予防に努めましょう。

- とき 3月10日(水) 13:30～15:30
- ところ 市民健康センター
- 対象 国保ミニドックなどで骨検診を受けた方
骨粗しょう症について知りたい方
- 内容
・医師の講義「骨粗しょう症について」
厚生連滑川病院副院長 南里 泰弘さん
・栄養士の講義「骨粗しょう症予防食について」
市民健康センター管理栄養士

参加費 無料
申込期限 3月3日(水)まで
申込み・問合せ先
市民健康センター(☎475-8011)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぽぽ(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	小中学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
13日(土)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
20日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	春のふれあいお茶会	13:30～15:30	小学生 一般
27日(土)	伝承遊び・連たこあげ大会	9:30～11:30	小学生
	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小中学生

※27日(土)の「春のふれあいお茶会」の会場は、延槻亭(はいつきてい)です。

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
2月7日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
11日(水)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
14日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
21日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
28日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
3月7日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町

*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。