



こんにちは!

だいせい  
原田 大聖くん  
(1歳11カ月)

[ママ] 伊豊利さん(上島)  
5人兄弟の末つ子の大ちゃん、  
みんなにかわいがられています。  
たくましく育ててね!  
……ママより

## 食育コーナー 6月4日(金)~6月10日(木)は歯の衛生週間です

日常的に食べる食品にやわらかいものが増え、しっかりと噛まない子・噛めない子が増えているといわれています。生涯を通じて、楽しく食べるために子どものうちから毎日の食事やおやつで噛む力を育て、強い歯をつくりましょう。今月は噛む具材をたっぷり使用したハンバーグをご紹介します。ぜひ、お試しください。

### かむかむハンバーグ

材料(4人分)

- 鶏ひき肉 300g
- レンコン 150g
- ゆでたけのこ 80g
- 卵 1/2個
- パン粉 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ1
- ケチャップ 少々
- つけ合わせ野菜 (ブロッコリー 100g、ミニトマト 4個) (1人分 220kcal)

作り方

- ① レンコンとゆでたけのこは粗みじん切りにする。
- ② ボールに①を入れ、よく混ぜ合わせ、鶏ひき肉も加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②の中へ④を加え、8等分にして小判型にまとめる。
- ④ サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、つけ合わせ野菜(ブロッコリー・ミニトマト)を添える。
- ⑥ お好みでケチャップをかける。

### よく噛むとこんな効果があります

- ① だ液がたくさん出て消化・吸収を助け、口の中をきれいにするので虫歯予防につながります。
- ② よく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。
- ③ あごの筋肉を動かし、脳の働きをよくしてくれます。

滑川市保育所給食担当栄養士



掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線223)

## 肝炎ウイルス検診の実施について

肝臓がんの患者さんの約9割に、B型またはC型肝炎ウイルスの感染が認められています。

そこで、肝炎対策の一環として、ご本人が希望される場合、C型肝炎ウイルス検査とB型肝炎ウイルス検査が受けられます。

### 対象者

- ①今年度、満40歳になる方
- ②今年度、満41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
- ③過去に受けた健康診査などで肝機能検査の異常を指摘されたことのある方
- ④平成4年以前に輸血や大きな手術を受けた方、妊娠・分娩時に大量出血をしたことがある方

受診期間 6月~12月末まで(市内の医療機関で)  
検診料金 無料

上記対象者に該当する方で検診をご希望の方は、市民健康センターまでご連絡ください。

なお、過去に肝炎検査を受けたことがある方は、基本的に再度受ける必要はありません。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎の第1期予防接種について、今年度3歳になるお子さんは積極的に初回接種されるよう厚生労働省より通知がありました。対象のお子さんで接種されていない方は、受けられますようお勧めします。

そのほかの年齢の方は、通知があり次第お知らせします。

### 定期予防接種について

市外医療機関で接種を希望される方は、市民健康センターにお問い合わせください。

問合せ先 市民健康センター(475-8011)

## 6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カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 24日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH22.2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>○1歳6カ月児健康診査</b> 17日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH20.11月生まれの子	
教室・相談	<b>母子保健</b> <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 9日(火) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	<b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 16日(火) 13:00~15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	<b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 25日(金) 13:30~15:30 <詳しくは12ページを>	
その他	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談</b> 7日(月) 17:00~19:00	※新しい歯ブラシを持参してください
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 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>	



## 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、第1・3土曜日)

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カ月ごろまでのお子さん)	
1日(火)	手遊びと絵本
15日(火)	ガラガラ作り
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	フラワーペーパーあそび
22日(火)	新聞紙を使ってあそぼう

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)

### パパとあそぼう

- とき 6月19日(土) 10:15~11:00
- ところ あずま保育所遊戯室
- 対象 1歳6カ月~3歳ごろのお子さんとお父さん20組  
(定員になり次第締め切ります)
- 参加費 無料
- 申込期限 6月11日(金)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。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

とき	6月25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…平成22年7月~9月に出産予定 出産後の方…お子さんが平成22年3月~5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」 ・栄養士によるミニ講義「妊娠中の食生活について」 ・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(おっぱい相談希望の方)、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。ご了承ください。



育児 健康 福祉

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00  
たんぼぼ(1歳児) 2日(火)・16日(火)  
ひまわり(2歳児) 9日(火)・23日(火)

5日(土)	工作教室	10:00~11:30	小学生
	将棋教室	14:00~16:00	小学生
	英会話教室	14:30~16:00	小学生
12日(土)	写生大会(雨天順延)	9:00~12:00	幼児 小学生 一般
	茶道教室	14:00~16:00	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)	あそび塾	10:30~11:30	小学生
27日(日)	ぱべっとくらぶ	14:00~15:30	小学生

## 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
6月6日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	⑤ 歯科Myクリニック	463-6480	立山町
13日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	⑤ 幾島歯科医院	463-1900	立山町
20日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	⑤ 佐伯歯科医院	472-0330	上市町
27日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	⑤ 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
7月4日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	⑤ 荒井歯科医院	473-3110	上市町

\*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。

