



こんにちは!

りりか
大野 莉々華 ちゃん
(1歳8カ月)

[パパ] 康貴さん
[ママ] ゆかりさん (大崎野)

元気に大きく育ってください。
……ママより

食育コーナー 深層水で塩を作ってみよう!

塩分濃度 15%の濃縮深層水を土鍋に入れ、コンロで熱し深層水塩を作ります。

- 土鍋に塩分濃度 15%の濃縮深層水を8分目まで入れ、熱します。
- 沸騰したら弱火にします。ふきこぼれないように。
- 最初は白い結晶が浮きます。できればすくい取ります。
- かき回しながら水分を抜いていきます。
- こびりつきだしたところで、火を止め、かき回します。
- 冷やしてから網でふるい、粒をあわせませます。→完成!



深層水から作った塩は、普通の塩とどう違うのでしょうか?

今、私たちが使っている食塩は塩化ナトリウム 99%以上の精製塩がほとんどです。

海洋深層水から作る塩には、塩化ナトリウムのほか、塩化マグネシウムや硫酸カルシウムなどの苦汁と呼ばれる成分やいろいろなミネラルが含まれています。これらの成分によって甘みやまろやかさが感じられることから、深層水から作った塩は「おいしい塩」と言われています。

アクアポケットでは、海洋深層水を利用した塩作りを体験することができます。ぜひ、ご利用ください。

アクアポケット (☎476-9305)

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線223)

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

月～金曜日 子育て中の親子は誰でも利用できます。
第1・3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない
3歳未満児の親子が利用できます。

※13日(金)～16日(月)はお休みします。

◆8月の晴れた日は、水あそびをします。水着・タオル・着替えの準備をお願いします。

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)

3日(火) 音あそび

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

10日(火) 水あそび ※水着・タオル・着替えを準備

24日(火) うんどうかいごっこ

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)

食育教室 暑い日の食事

- とき 8月10日(火) 10:15～11:00
- ところ 子育て支援センター
- 対象 1歳6カ月～3歳児の親子
- 参加費 無料

すこやか教室 ミニうんどうかい

- とき 8月29日(日) 10:00～11:30
- ところ サン・アビリティーズ滑川
- 対象 3歳児(未就園児)の親子
- 参加費 無料

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、
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回コースの教室に参加可能な方)

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カ月間(5回コース)

地区	東加積地区	西加積地区	北加積地区
とき	9月3日(金)	9月10日(金)	9月17日(金)
	9月21日(火)	10月1日(金)	10月5日(火)
	10月12日(火)	10月22日(金)	10月26日(火)
	11月2日(火)	11月12日(金)	11月16日(火)
	11月26日(金)	12月3日(金)	12月7日(火)
ところ	東加積コミュニティセンター	西加積地区公民館	北加積コミュニティ防犯センター

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10日前まで

申込み・問合せ先

地域包括支援センター (☎476-9400)



育児 健康 福祉

児童館行事 ☎475-3706

1日(日)	流しそうめん	10:00～11:30	幼児・小学生 ・保護者
4日(火)	BIGシャボン玉で遊ぼう!	10:00～11:30	幼児・小学生
7日(金)	映写会	10:00～11:30	幼児・小学生
9日(日)	防災教室	10:30～11:30	幼児・小学生
22日(日)	おはなし会	13:15～13:45	幼児・小学生
29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25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。

◆子どもたちと一緒に遊びたい方(グループ) 募集人数20人

◆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

月日	当番医	電話番号	所在地
8月1日(日)	石坂眼科病院	475-0387	四間町
	渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
8日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
14日(土)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	平井歯科医院	0765-52-0727	黒部市
15日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
16日(月)	鷹取医院	475-0345	清水町
	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
22日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
29日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
9月5日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市

*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。

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
8月4日(火)		-	-	-	-	-	午後
8月28日(土)	市民健康センター	-	午前	-	午前	-	-
8月29日(日)		-	午前	-	午前	-	-
9月9日(木)		午前	-	午前	午前	-	-

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・ヘリカルCT	8:00～10:00	3,300円
	胸部X線	8:00～9:30	無料 (喀痰検査200円)
	胃	8:00～9:30	500円
	大腸	8:00～9:30	200円
	子宮(頸部)	13:00～14:00	500円
乳房(マンモグラフィ)	13:00～14:00	500円	無料
骨密度検診	13:00～14:00	200円	

申込方法

- *定員になり次第締め切りますので、市民健康センターへ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へ検査セットを取りに来てください。
- *検診を受けられる際は、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。

◆ヘリカルCTによる肺がん検診について

ヘリカルCT検診は、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で撮影が終了します。従来のX線レントゲンに比べて微小な肺がんや見つけにくい部位の肺がんなども発見されやすい精度の高い検査です。

対象者 市内在住で40歳以上の方(職場で検診を受けている方も可能)

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カ月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH22.4月生まれの子	
	○1歳6カ月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.1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 6日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH19.4月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 25日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○ジャングルジム(親子の遊び教室) 18日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 2日(月) 9:00～12:00	
その他	○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17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>	※新しい歯ブラシを持参してください

定員 両日とも60人(要予約)

*ただし、昨年ヘリカルCT検診を受けられた方、または今年すでに市の集団検診や医療機関で肺がん検診を受けられた方はご遠慮ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)