



こんにちは!

のあ  
山本 望愛 ちゃん  
(1歳9カ月)

[パパ] 淳 さん  
[ママ] 昭子 さん (三ケ)

いつも元気いっぱい望愛デス。  
……ママより

## 食育コーナー ～さんまの秋刀魚～

味覚の秋の到来です!! 収穫の秋はたくさんのおいしい食べ物が出回りますが、今月は秋刀魚を使ったメニューをご紹介します。

秋刀魚は魚油が豊富に含まれ、不飽和脂肪酸などの体に良い成分が多く、秋を代表するおすすめの食材です。

大根おろしとの組み合わせもおいしいのですが、香味野菜を使った食欲をそそる今回の一品もぜひお試しください。

### さんまの辛味焼き

材料(4人分)

- さんま(3枚おろし) 2尾
- ネギ 20g
- ニンニク 1片
- 赤唐辛子 少々
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 小麦粉 適量
- サラダ油 適量
- サラダ菜 8枚
- ミニトマト 8個

作り方

- さんまは1枚を2切れにする。
- ネギ・ニンニク・ショウガはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにし、Aを合わせておく。
- フライパンに油を熱し、①のさんまに小麦粉をつけ両面を焼き、②を入れてからめる。
- 器にサラダ菜を敷き、さんま・ミニトマトを盛る。



(1人分 220kcal)

滑川市食生活改善推進協議会

掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線233)

## 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。

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)

7日(火) 体操・エプロンシアター

21日(火) 動物パト作り

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

14日(火) もしもし電話作り

28日(火) 動物パト作り

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)

### 育児講座 ベビーマッサージ

●とき 9月13日(月) 10:15～11:00

●ところ 子育て支援センター

●対象 0歳児親子20組程度

※申し込みが必要です

●参加費 無料 <次回は11月8日(月)予定>



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぽぽ(1歳児) 1日(火)・15日(火)

ひまわり(2歳児) 8日(火)・15日(火)

|        |            |             |                 |
|--------|------------|-------------|-----------------|
| 4日(土)  | 工作教室       | 10:00～11:30 | 小学生             |
|        | 将棋教室       | 14:00～16:00 | 小学生             |
|        | 茶道教室       | 14:00～16:00 | 小学生             |
|        | 英会話教室      | 14:30～16:00 | 小学生             |
| 11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             |
| 25日(土) | 第15回児童館まつり | 10:00～14:00 | 幼児<br>小学生<br>一般 |
| 26日(日) | ぱべつとくらぶ    | 14:00～15:30 | 小中学生            |

## 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 | 肺・結核 | 大腸 | 胃(バリウム) | 子宮(検診) | 乳房(検診) |
| 9月9日(木)  | 市民健康センター | 午前                | —    | —  | —       | —      | —      |
| 9月21日(火) |          | 午後                | —    | —  | —       | —      | —      |
| 10月7日(木) |          | 午前                | —    | —  | —       | —      | —      |

\*9月9日と10月7日の特定健康診査(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。  
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(40歳未満500円) |                        |
| がん検診              | 肺・結核        | 8:00～9:30     | 無料(喀痰検査200円)           |
|                   | 大腸          | 8:00～9:30     | 2000円                  |
|                   | 胃           | 8:00～9:30     | 5000円                  |
|                   | 子宮          | 13:00～14:00   | 5000円                  |
|                   | 乳房          | 13:00～14:00   | 5000円(40～49歳の方は2方向で撮影) |
| 骨密度               | 13:00～14:00 | 2000円         |                        |

受診方法

### ◆特定健康診査・後期高齢者の健康診査

- \*朝食は抜いて空腹でご受診ください。
- \*必ず受診券と保険証をお持ちください。

### ◆がん検診

- \*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容器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。
- \*受診券やクーポン券をお持ちの方は、ご持参ください。

※要予約(市民健康センターまで電話でご予約ください)

健康診査について分からない点は、市民健康センターまでお気軽にご相談ください。

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  | 教室・相談  | その他  |
|---|--|--|
| <p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会<br/>30日(木) 受付 13:10～13:30<br/>対象はH22.5月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査<br/>16日(木) 受付 13:10～13:30<br/>対象はH21.2月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査<br/>10日(金) 受付 13:10～13:30<br/>対象はH19.5月生まれの子</p> | <p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会<br/>1日(火) 9:30～11:30</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室)<br/>13日(月) 13:00～15:30<br/>&lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○パパ・ママ教室<br/>11日(土) 9:30～12:00 &lt;詳しくは8ページを&gt;</p> <p>○ママと赤ちゃんのふれ愛会<br/>24日(金) 13:30～15:30 &lt;詳しくは8ページを&gt;</p> <p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(イブニング相談)<br/>6日(月) 17:00～19:00</p> | <p>○虫歯予防フッ素塗布<br/>2日(木)、14日(火)<br/>受付 13:15～13:45<br/>&lt;1歳6か月児健診で説明を受けられた方&gt;</p> <p>○ポリオ予防接種<br/>22日(火)、29日(日)<br/>受付 13:30～14:10 &lt;詳しくは13ページを&gt;</p> |



## パパ・ママ教室のお知らせ 無料

とき 9月11日(土) 9:30～12:00

ところ 市民健康センター

内容 「パパ・ママ一緒に子育て」(講義)・「赤ちゃんの授乳・沐浴のしかた」(実技)など  
対象 平成22年11月～12月に産予定日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)

持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具

申込方法 9月6日(月)までに、市民健康センター ☎475-8011へ

## 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24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22年10月～12月<br>出産後の方…お子さんが平成22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」<br>・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」<br>・栄養士によるミニ講義「妊娠中の食生活について」<br>・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会<br>・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<br>(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。  |

## 休日当番医

| 月日       | 当番医           | 電話番号         | 所在地  |
|----------|---------------|--------------|------|
| 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  |
| 12日(日)   | 長崎耳鼻咽喉科医院     | 475-2020     | 上小泉  |
|          | ☎ 朝日歯科クリニック   | 0765-57-3181 | 黒部市  |
| 19日(日)   | さいとう内科医院      | 476-5110     | 加島町  |
|          | ☎ おぎの歯科医院     | 0765-54-0648 | 黒部市  |
| 20日(祝)   | ほたる皮ふ科クリニック   | 476-1299     | 下島   |
|          | ☎ 歯科医おぐら      | 0765-33-5147 | 黒部市  |
| 23日(祝)   | おのうえこどもクリニック  | 475-6677     | 柳原   |
|          | ☎ 河村歯科医院      | 0765-54-0210 | 黒部市  |
| 26日(日)   | 打田内科          | 476-0050     | 辰野   |
|          | ☎ 新堂歯科診療所     | 0765-52-5511 | 黒部市  |
| 10月3日(日) | 荒川内科クリニック     | 475-0001     | 下小泉町 |
|          | ☎ うめかわ歯科クリニック | 0765-57-1233 | 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、歯科医は黒部市保健医療総合センター ☎433-2039へ確認の上、ご利用ください。