



こんにちは!

高松 希ちゃん  
(1歳11カ月)

[パパ] 泰彦さん  
[ママ] 美佳さん(上小泉)  
お兄ちゃんお姉ちゃんといっしょに遊んでネ。  
……ママより

### 食育コーナー 秋はおいしい果物がいっぱいです

リンゴ、カキ、ブドウ…。果物のおいしい季節になりました。果物にはビタミンCをはじめ、そのほかのビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。適量の果物の摂取は、お菓子に比べるとエネルギーが低くヘルシーです。子どものおやつ、食後のデザートに果物の出番を増やして旬のおいしさを楽しみましょう。

～食事バランスガイドでは1日に200g程度の果物の摂取がすすめられています～  
(食事制限などがある方は、その指示を優先してください。)

### 果物 100gの目安

バナナ	1本	※ドライフルーツやシロップ漬けになっているフルーツ缶は、生の果物より高カロリーになるため、摂り過ぎには注意が必要です。
グレープフルーツ	1/2個	
ナシ	1/2個	
ミカン	中1個	
キウイフルーツ	1個	
リンゴ	1/2個	
ブドウ	大1/2房	
カキ	1個	

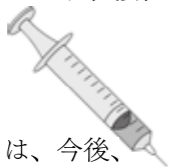
果物が不足気味の方は1日1回から果物を食べるように心がけましょう

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)

## 日本脳炎の定期予防接種について

- 平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより、第1期の予防接種ができなかったお子さまへの特別措置として、第1期の不足分について接種できるようにになりました。(お子さまにより、接種回数異なります)
- 接種できる年齢
  - 90カ月(7歳6カ月)未満
  - 9歳以上13歳未満
 ※90カ月以上9歳未満のお子さまは、今後、9歳以上13歳未満の間に接種できます。
- 第2期に接種可能なワクチンとして、乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン(新ワクチン)が法律に位置付けられ、接種が可能になりました。



	望ましい接種年齢	接種回数など
1期初回	満3歳	6～28日の間隔で2回接種
1期追加	満4歳	初回2回目接種終了後おおむね1年後に1回接種
2期	9歳以上13歳未満	1回

日本脳炎予防接種予診票を紛失された場合は、再発行しますので、母子健康手帳をご持参の上、市民健康センターにお越しください。  
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 子ども手当のお知らせ

今月は、子ども手当(6～9月分)の支給月です。今回から振込通知(はがき)を送付しませんので、入金については通帳を記帳してお確かめください。  
振込予定日 10月15日(金)  
問合せ先 福祉課児童福祉担当(内線754)

## 10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> 28日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.6月生まれの子 <b>○1歳6カ月児健康診査</b> ※日常使用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H21.3月生まれの子 <b>○3歳児健康診査</b> 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH19.6月生まれの子
	母子保健 <b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 20日(休) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 5日(火) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>
教室・ 相 談	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 4日(月) 9:00～12:00 <b>○健診結果相談日(要予約)</b> 26日(火) 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 7日(木)、19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> <b>○ポリオ予防接種</b> 6日(水)、13日(水) 受付 13:30～14:10 <詳しくは9月号を>
そ の 他	



## 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)	
5日(火)	手遊び・うた遊び
19日(火)	ふれあい遊び(西地区コミュニティセンター)
キッズサロン(1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	スライド(映写)
26日(火)	大型絵本

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 ふれあい遊び

- と き 10月19日(火) 10:15～11:00
- と ころ 西地区コミュニティセンター
- 対 象 1歳児親子 ※申し込みが必要です
- 参加費 無料

### 食育講座 かみかみ食

- と き 10月26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歳児親子 ※申し込みが必要です
  - 参加費 無料
- <次回は平成23年2月22日(火)予定>

## 寝具乾燥・丸洗いサービスの実施について(有料)

実施予定日 11月11日(木)・12日(金)  
対象者  
・介護保険の要介護度4・5で在宅寝たきりの方  
・身体障害者手帳1・2級で在宅寝たきりの方  
申込受付期間 10月25日(月)～11月9日(火)  
問合せ先 滑川市社会福祉協議会(☎475-7000)

## 就学時健康診断のお知らせ

平成23年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。  
時間 13:30～

寺 家	10月19日(火)	東加積	10月15日(金)
田 中	10月20日(水)	南 部	10月26日(火)
東 部	10月22日(金)	西 部	10月13日(水)
北加積	11月17日(水)	受付	13:00～13:25

- ・保護者付き添いの上、必ず受診してください。
- ・内履き(園児はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。

問合せ先 学務課(内線253)



## 児童館行事 ☎475-3706

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

2日(出)	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
9日(出)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
16日(出)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
23日(出)	遊び塾	10:30～11:30	小学生
24日(出)	メーキングバルーン	10:30～11:30	小学生
	ぱべつとくらぶ	14:00～15:30	小・中学生

## 休日当番医

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
10月3日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
(土)	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
10日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
(土)	辻歯科医院	476-6811	中川原
11日(祝)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
(土)	網谷歯科医院	475-8400	高月町
17日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(土)	公園通り歯科	475-8881	常盤町
24日(日)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
(土)	やすだ歯科	476-6480	上小泉
31日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
(土)	水橋歯科医院	475-0577	田中町
11月3日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(土)	藤井歯科医院	475-0352	田中新町

\*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。