



## こんにちは!

あゆ  
宮澤 愛結 ちゃん  
(4歳1カ月)

[パパ] 英樹 さん  
[ママ] 春香 さん (追分)  
もつすぐお姉ちゃんだね。  
お手伝い頑張ってる!!  
……ママより

## 食育コーナー ～塩分摂取目標量をご存じですか?～

これまで塩分摂取は1日10g以下に!と言われていましたが、今年度からの「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」では、**男性9g未満、女性7.5g未満**が目標となりました。

塩分摂取を少なくすることで、高血圧・がんなどの生活習慣病の一次予防に効果があるためです。

以下の工夫を参考に、できることから取り組んでみましょう。

### [減塩の工夫]

- みそ汁は1日1杯に(一般的なみそ汁1杯の塩分は1.2gです)
- 塩、しょうゆなどの調味料を減らし、酸味(酢・レモン汁など)を利用しましょう
- だし割りしょうゆや塩味は変わらない減塩の塩などの減塩調味料を上手に使いましょう
- 漬物や佃煮など塩分の多い食品は控えめにしましょう
- 干物や加工食品の利用は量を考えとりましょう
- だしや食材のうま味を活かした味付けをしましょう
- 野菜や海藻、果物などカリウムを多く含む食品を心がけてとりましょう(ナトリウムの排泄作用があります)



市民健康センター管理栄養士

## 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) プレゼント袋作り

21日(火) お正月飾り(手形押し)

**キッズサロン** (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

14日(火) 食肉安全教室

**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 クリスマス会リズムあそび** **無料**

とき 12月4日(土) 9:40～11:00

ところ あずま保育所遊戯室

対象 未就園児親子60組 ※要申込

**食肉安全教室** **無料**

とき 12月14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

## 児童館行事

☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(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
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
5日(日)	オセロ大会	9:00～11:30	小学生
	ケーキ作り	10:00～11:30	小学生
11日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
18日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	ぱべっとくらぶ	15:00～	幼児
24日(金)	坪川保育所公演		小・中学生
25日(土)	あそび塾	10:30～11:30	幼児・小学生
26日(日)	おはなし会	13:15～13:45	小学生
	ぱべっとくらぶ	14:00～15:30	小・中学生
27日(月)	大そうじをしよう!	10:30～	小学生

## インフルエンザ予防接種について

今年度のインフルエンザワクチンは、季節性と新型を含む「3価ワクチン」の接種となります。  
接種期間 平成23年3月31日(木)まで

※望ましい接種期間は、12月末までです。

◆下記の方は、接種費用が全額免除になります。  
対象者 生活保護世帯および住民税非課税世帯の方  
手続き方法 市民健康センターに申し出てください。

**風邪予防の3原則**

うがい・手洗い・  
咳エチケット



問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)



## 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)

## 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
12月5日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町
12日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	歯科魚津医院	0765-82-0468	朝日町
19日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
23日(祝)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町
26日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
30日(土)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
31日(金)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
1月1日(祝)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	西島歯科医院	0765-72-4848	入善町
2日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
3日(月)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
9日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町

\*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。

## 健康診査はもうお済みですか?

今年度の健康診査を受けられる期間も、今月が最後の月となりました。まだお済みでない方は、お早めに受診されるようおすすめします。

### ■期間

12月末まで(各医療機関の年末休みに準ずる)

### ■項目

- 特定健康診査・後期高齢者の健康診査
- 肝炎ウイルス検査
- がん検診(胃・子宮・乳房・大腸・肺)

### ■受診料

- 特定健康診査・後期高齢者の健康診査、肝炎ウイルス検査は無料
- がん検診は、項目により一部負担あり(70歳以上の方は無料)

## ～がん検診無料クーポン券 対象の方へ～

今年度、がん検診無料クーポン券の対象となられた方は、がん検診の受診はお済みですか? この機会にぜひ検診を受けられることをお勧めします。

なお、紛失された方は再発行できますので、市民健康センターまでご連絡ください。

またお手数ですが、すでに職場検診などで検診をお済みの方は、市民健康センターまでご連絡ください。

問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 12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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 16日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH22.8月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 9日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH21.5月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 3日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH19.8月生まれの子</p>	※日常生活している歯ブラシを持参してください
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 15日(火) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 22日(火) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○ママと赤ちゃんのふれあひ 24日(金) 13:30～15:00 &lt;詳しくは19ページを&gt;</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 6日(月) 17:00～19:00</p>	
その他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 2日(木)、14日(火) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6カ月児健診で説明を受けられた方&gt;</p>	※新しい歯ブラシを持参してください

