

予防接種のお知らせ

●子宮頸がん予防ワクチン：中学1年生（13歳相当）
 ●ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン：0〜4歳の乳幼児

次の予防接種が、負担金無料で接種できるようになります。詳しくは、2月号広報に掲載予定です。

▼問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）



こんにちは!

ゆず 尾谷 優杏 ちゃん (1歳)

【パパ】 俊介さん
 【ママ】 愛弓さん (上小泉)
 かわいい優杏♡これからいっぱい笑って大きくなってね!
 ……ママより

食育コーナー 食事をしっかりとって風邪予防!!

寒さが厳しく、空気が乾燥した冬の季節は風邪が流行します。風邪の予防にはうがいや手洗いをしっかりと行い、栄養・保温・休養に気を付けることが大切です。



食事では、抵抗力、免疫力を高めるタンパク質、ビタミンBやビタミンC、粘膜を保護するビタミンAを補給することと水分補給も大切です。魚・肉・卵・大豆製品や野菜、果物などをバランスよく食べましょう。



寒いこの時期には、体が温まり、いろいろな食材が多くとれる鍋料理がおすすめです。特に野菜をたっぷり煮込み、ポン酢で味わう寄せ鍋は風邪予防にぴったりです。また、だし汁の代わりに豆乳を使用した豆乳鍋も栄養豊富で良いですね。

今年も食生活に気を付けて健康で過ごしましょう!!

滑川市栄養改善推進連絡会管理栄養士

いきいき糖尿病予防教室のお知らせ

糖尿病の初期は、ほとんど症状は見られませんが、知らないうちに全身の血管を傷め、大きな合併症を引き起こします。食事療法を中心とした糖尿病の正しい知識を習得し、今後の生活に役立てましょう。

とき ①1月24日(月) 13:30～16:00
 ②1月30日(日) 9:00～12:30
 ③2月10日(木) 13:00～15:30
 ※全回出席をお願いします。

ところ 市民健康センター

対象 ◆市や職場の健診などで糖尿病の可能性があると言われた方やその家族
 ◆現在治療中であるが、食事療法などについて詳しく知りたい方 など

内容 ・医師の話 ・食事療法について
 ・糖負荷試験(必要な方) ・個別指導

参加費 テキストの実費1,000円程度

持ち物 筆記用具 定員 15人

申込期限 1月17日(月)まで

申込み・問合せ先

市民健康センター
 (☎475-8011)



幼児ことばの教室(相談)

子どものことばの発達や気になる発音についての相談や指導を行っています。

ことばのことで悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じます。

とき 1月20日(木)・27日(木) 9:00～12:00

ところ 青志会館

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)

1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 27日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH22.9月生まれの子 ○1歳6カ月児健康診査 ※日常生活している歯ブラシを持参してください 20日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH21.6月生まれの子 ○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH19.9月生まれの子
	母子保健 ○すこやか子育て相談会 5日(水) 9:30～11:30 ○ジャングルジム(親子の遊び教室) 19日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○パパ・ママ教室 15日(土) 9:30～12:00 <詳しくは8ページを>
教室・相談	成人保健 ○糖尿病健康相談 11日(水) 9:00～12:00
	その他 ○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 6日(木)、18日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ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

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)

18日(水) 鬼の面作り(節分)、身体測定

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

11日(水) 羽子板作り、身体測定

25日(水) 鬼の面作り(節分)

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 無料

とき 1月24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 ※要申込

赤ちゃんサロン 育児講座 応急手当講習 無料

とき 2月1日(水) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

対象 0～1歳6カ月ごろまでの親子

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 12日(水)・19日(水)

ひまわり(2歳児) 12日(水)・26日(水)

5日(水)～14日(金)	はねウサギ作り	10:00～16:00	幼児 小学生
8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
15日(土)	新年おたのしみ会	10:00～11:30	幼児 小学生
22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
23日(日)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	あそび塾	10:30～11:30	小学生
23日(日)	おはなし会	13:15～13:45	幼児 小学生

パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 1月15日(土) 9:30～12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義) ・赤ちゃんへの接し方・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成23年3～4月に出産予定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)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 1月11日(水)までに市民健康センター(☎475-8011)へ



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30日(木)	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
10日(祝)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
16日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
23日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
30日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
2月6日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市

*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。