



こんにちは!

りほ
竹内 琳萌 ちゃん
(1歳10カ月)

[パパ] 政貴 さん
[ママ] 知子 さん (北野)
いつも元気で
ここに笑顔ありがとう。
……ママより

食育コーナー アクアポケットの深層水を使って漬物を作ってみよう!

用意するもの

夏野菜 (ナス、キュウリなど)
脱塩水 (深層水から作った真水) ※ 10リットルまで 100円
高濃縮水 (塩濃度 13%以上) ※ 10リットルまで 250円



ナスの場合

- 脱塩水と高濃縮水を半分ずつ混ぜます。
- 新鮮なナスを薄くスライスし、脱塩水と高濃縮水を混ぜた水の中で、あく抜きのためよく揉みます。水を2~3度替えて繰り返し揉みます。
- 最後にナスの水をよく切ってください。

キュウリの場合

- 脱塩水と高濃縮水を半分ずつ混ぜます。
- 一口サイズに切ったキュウリを、脱塩水と高濃縮水を混ぜた水の中に浸して重しを乗せます。
- 好みの塩加減になるまで漬けておきます。

深層水中の塩分は精製塩にはないミネラルが含まれるため、その添加によってこのミネラルが食品の味を良くしたり、食感をより高めたりする作用があると考えられています。

食生活の変化からインスタント食品、清涼飲料水、お菓子などを多く口にするようになり、身体に必要なミネラルの補給ができにくくなりました。その結果、エネルギーのバランスが壊れ、現代病を引き起こしているといわれています。海洋深層水を上手に利用すれば、おいしく簡単にミネラルを摂取することができます。

アクアポケット (☎476-9305)



掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで (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。

- ※ 15日(月)と16日(火)はお盆のため、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)

2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)

9日(火) シャボン玉と水あそび
(水着・タオル・着替えを準備)

23日(火) 運動会ごっこ

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)

すこやか教室 親子ミニ運動会 無料

とき 8月28日(日) 10:00 ~ 11:30

ところ サン・アビリティーズ滑川

対象 1・2歳児と保護者

パパ・ママ教室のお知らせ

とき 8月20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)
 - 「赤ちゃんの接し方・沐浴(もくよく)のしかた」(実技) など
- 対象 平成23年10月~12月に出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

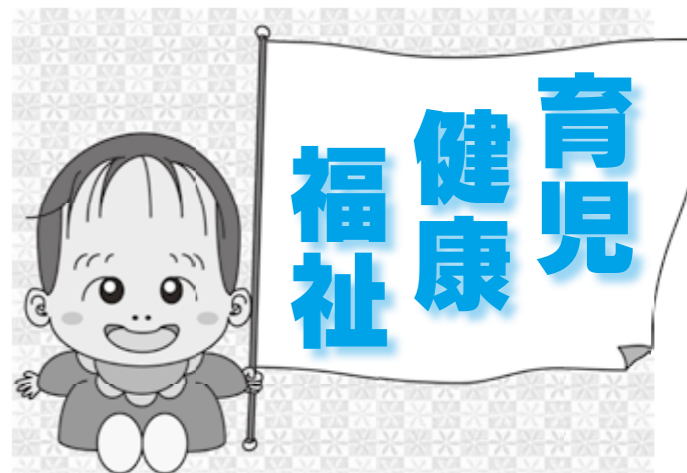
申込期限 8月15日(月)まで

申込み・問合せ先
市民健康センター (☎475-8011) 無料

訪問看護に関する相談会を開催します

とき	受付時間	ところ		
		富山大学 附属病院	県立 中央病院	富山市立 富山市民病院
8月12日(金)	10:00 ~ 12:00		●	
9月12日(月)		●		
15日(木)				●
10月13日(木)			●	
14日(金)				●
19日(火)		●		
11月8日(火)				●
11日(金)		●		
22日(火)			●	
12月19日(月)			●	

相談内容 ・日常生活の看護 ・医療処置や助言
・健康状態の観察 ・認知症の看護
・介護者の相談・支援 ・痛みに関するケア など
問合せ先 社団法人 富山県看護協会
訪問看護コールセンター (☎431-0230)



児童館行事 ☎475-3706

3日(水)	BIG シャボン玉とスライムで遊ぼう!	10:00 ~ 11:30	幼児 小学生
6日(土)	工作教室 やってみよう囲碁!	10:00 ~ 11:30	小学生
8日(月)	防災教室	10:30 ~ 11:30	幼児 小学生
27日(土)	おはなし会	14:00 ~ 14:30	幼児 小学生
28日(日)	親子ミニ運動会	10:00 ~ 11:30	1・2歳児 と保護者

恒例の児童館まつりを開催します

とき 9月23日(祝) 10:00 ~ 14:00

ところ 児童館・行田公園一帯

スタッフ募集! 募集人員 30人 (年齢不問)

- 子どもたちと一緒に遊びたい方
- 模擬店(体験コーナー)のお手伝いをしてくださる方

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
8月7日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
14日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
15日(月)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
16日(火)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ 小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
21日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
28日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
9月4日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 寺崎歯科医院	0765-22-3619	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。

幼児ことばの教室 (相談)

幼児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 8月18日(木)、25日(木)
いずれも9:00 ~ 12:00 ※要申し込み

ところ 青志会館
問合せ先 福祉介護課社会福祉担当 (内線768)

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。

ご希望の場合は、事前に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。



なめりかわ子育てメールがお届けする情報の種類は、大きく分けて3種類です。

1 事業情報

子育て支援センターで開催される「キッズサロン」や「すこやか教室」、児童館などで開催される行事の案内をお届けします。

2 健診情報

4カ月児健診などの乳幼児健診やBCG、3種混合などの予防接種のお知らせを、お子さまの月齢に合わせてお届けします。

3 子育てひとくちメモ

子育てのワンポイントアドバイスや、離乳食などについてのひとくち情報を、お子さまの月齢に合わせてお届けします。

問合せ先 子ども課 (内線325)

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 25日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H23. 4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
	○1歳6カ月児健康診査 18日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H22. 1月生まれの子	
	○3歳児健康診査 5日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H20. 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) 24日(水) 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) 17日(水) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児> ○パパ・ママ教室 20日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくは8ページを>	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 1日(月) 9:00 ~ 12:00	
	そのほか ○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、23日(火) ※新しい歯ブラシを持参してください 受付 13:15 ~ 13:45 <1歳6カ月児健診で説明を受けられた方>	