



こんにちは！  
しょうご  
早船 正悟 ちゃん  
(1歳9カ月)  
〔パパ〕 孝一郎 さん  
〔ママ〕 祐 子 さん (追分)  
お姉ちゃんといつまでも  
仲良くね ♡  
……ママより

**食育コーナー** 毎年 6 月は「食育月間」  
毎月 19 日は「食育の日」

**「日本型食生活」を始めましょう！！**

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した**米（ごはん）**を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

**栄養バランスに優れている**だけでなく、**食料自給率の向上**や各地で古くから育まれてきた貴重な**食文化の継承**にもつながることが期待されます。

問合せ先  
農林水産省  
北陸農政局 富山地域センター  
(☎ 4 4 1 - 9 3 0 9)  
<http://www.maff.go.jp/hokuriku/> (写真は、「日本型食生活」の一例です)

**6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(木) 受付 13:10～13:30 対象は H24. 2月生まれの子 <b>○1歳6カ月児健康診査</b> 21日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H22.11 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 H21. 2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
	<b>母子保健</b> <b>○ほたるっこ広場（言語・発達相談）</b> 25日(月) 13:00～15:30 ＜事前に案内のあった幼児＞ <b>○ジャングルジム（親子の遊び教室）</b> 20日(火) 13:00～15:30 ＜事前に案内のあった幼児＞ <b>○ブレママさんのすこやかセミナー</b> 27日(火) 9:00～14:30＜詳しくは8ページを＞ <b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 27日(火) 13:30～16:00＜詳しくはとなりを＞	
教室・ 相 談	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談</b> 4日(月) 17:00～19:00	
そ の 他	<b>○ポリオ予防接種</b> 4日(月) 受付 13:30～14:10 ＜詳しくは広報5月号をご覧ください＞ <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> ※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カ月児健診で説明を受けられた方＞	

**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	6月 27 日(火) 13:30～16:00 (受付開始 13:00)
と ころ	市民健康センター
対 象	お子さんが平成 24 年 3 月～5 月生まれ
内 容	・助産師による講義 「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技 「ふれあって遊ぼう」 ・栄養士によるミニ講義 「妊娠中の食生活について」 ・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ・個別相談…おっぱい相談（助産師）、お子さんの計測、絵本の読み聞かせ体験 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 (☎ 4 7 5 - 8 0 1 1) (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。

**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 6月 7 日(木)、14 日(木)、21 日(木)、28 日(木)  
いずれも 9:00～12:00  
と ころ 青志会館 ※要申し込み  
問合せ先 福祉介護課社会福祉担当 (内線 7 6 6)

**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) 音の出るおもちゃ作り  
19 日(火) リトミックでふれあいあそび (育児講座)  
**キッズサロン** (1 歳 6 カ月ごろ以上のお子さん)  
12 日(火) ふうせんあそび・シャボン玉あそび  
26 日(火) 手遊び・パネルシアター  
**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 リトミックでふれあいあそび**  
と き 6月 19 日(火) 10:15～11:00 **無料**  
と ころ 子育て支援センター  
対 象 4 カ月～1 歳 3 カ月児の親子 20 組 ※要申込

滑川市子育て支援センターのほか、市内の各保育園・幼稚園でも、未就園の子育て中の親子を対象とした行事や育児相談などの子育て支援を実施しています。詳しくは、各保育園・幼稚園に直接お問い合わせください。

**ブレママさんのすこやかセミナー**  
妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活について楽しく学ぶセミナーです。

と き	6月 27 日(火) 9:20～14:30 ころ (受付 9:00～)
と ころ	市民健康センター
対 象	平成 24 年 9 月～11 月に出産予定の方
内 容	・骨盤ケアの講義と実技〔助産師担当〕 ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習〔管理栄養士担当〕 <b>無料</b>
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル 2 本(骨盤セルフケア用)、筆記用具
申込み・ 問合せ先	市民健康センター (☎ 4 7 5 - 8 0 1 1)
備 考	実技指導がありますので、パンツスタイル（ジーンズはさけて、スエットなど）でご参加ください。

**第 1 回にここにご相談会**  
お子さんの発達や生活・行動・学習・進路などで気にかかること、困っていることをお気軽にご相談ください。保健、福祉、教育の各分野の専門家が相談に応じます。お子さんと一緒にご来場ください。  
と き 6月 29 日(金) 13:30～16:00 **無料**  
と ころ 市民健康センター  
※できる限り事前にお申し込みください。在籍の園(所)・学校などを通じて申し込むこともできます。  
申込み・問合せ先 学務課 (内線 2 5 2)



児童館行事 ☎475-3706			
子育てサークル「おひさま」 10:30～12:00 (1 歳児・2 歳児対象) 6 日(火)・20 日(水)			
2 日(土)	工作教室	10:00～11:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英語であそぼう	14:30～16:00	小学生
9 日(土)	写生大会 (雨天順延)	9:00～12:00	幼児 小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
16 日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
23 日(土)	かんたんクッキング	14:00～15:30	小学生
30 日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生

休日当番医 ④は新川地区の当番を掲載			
月 日	当 番 医	電話番号	所在地
6 月 3 日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
④	荒井歯科医院	473-3110	上市町
10 日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
④	歯科 My クリニック	463-6480	立山町
17 日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
④	幾島歯科医院	463-1900	立山町
24 日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
④	山本歯科医院	472-0117	上市町
7 月 1 日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
④	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
8 日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
④	川口歯科医院	464-1166	立山町

\*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。