

掲載をご希望の方は  
企画政策課広報担当まで（内線223）



## こんにちは！

ともや  
**渡邊 智哉 ちゃん**  
(1歳1カ月)

[パパ] 敏晴 さん  
[ママ] 千春 さん (上小泉)  
元気いっぱい、笑顔いっぱい  
大きくなってね。  
……パパ・ママより

## 食育コーナー 夏バテ予防について

夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸です。暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、そうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですが、炭水化物だけを食べていても、エネルギーには変わらないので対策にはなりません。

### 炭水化物の消化にはビタミンB1、B2やクエン酸が必要です！

ビタミンB1、B2やクエン酸がないと、エネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わらず、逆に疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。夏バテにはビタミンB1、B2とクエン酸をしっかりとって、疲れの元となる乳酸を消費してエネルギーに代えて、元気に夏をのりきりましょう！

### 【ビタミンB1、B2をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

・豚肉（特にモモ肉、ひれ肉）・レバー・枝豆・納豆・豆腐  
・玄米・うなぎ（ビタミンB1）・いわし

### 【夏バテ防止・解消におすすめのメニュー】

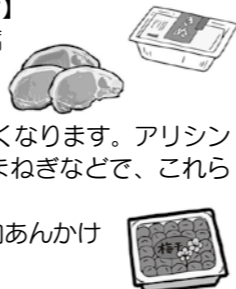
ビタミンB1、B2はアリシンと一緒に食べると吸収がよくなります。アリシンがたくさん含まれているのはねぎ、にんにく、にら、たまねぎなどで、これらと一緒に食べるのがおすすめです。

・豚しゃぶ（にんにくを薬味）・レバニラ炒め・豆腐の肉あんかけ  
・卵とたまねぎのうな丼 など

### 【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

・酢・グレープフルーツ・レモン・梅干

市民健康センター 管理栄養士



## 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	<b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 30日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.4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
	<b>○1歳6カ月児健康診査</b> 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.1月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH21.4月生まれの子	
教室・ 相 談	母子保健 <b>○ほたるっこ広場（言語・発達相談）</b> 27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(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	<b>○パパママ教室</b> 18日(土) 9:30～12:00 <詳しくは右欄を>	
成人 保 健	<b>○糖尿病健康相談</b> 6日(月) 9:00～12:00	
	<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 2日(木)、21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>	
そ の 他		

ご存知ですか？  
**富山県小児救急電話相談事業（#8000）**

夜間における子どもの急な病気やけがなどの際、看護師（場合によっては小児科医）から適切な助言を受けられます。

受付時間 19:00～翌朝9:00（毎日実施）  
電話番号 局番なしの「#8000」  
または「444-1099」  
問合せ先 市民課（内線383）

**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23日(木)、30日(木)  
いづれも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766）

**パパ・ママ教室のお知らせ**

と き 8月18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24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13日(月)まで  
申込み・問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）  
**無料**

## 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。

- ※14日(火)～16日(休)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）	
7日(火)	風船あそび
21日(火)	ふれあいあそび
キッズサロン（1歳6カ月ごろ以上のお子さん）	
28日(火)	食育教室・かみかみ食

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 ミニうどんどうかい 無料**

と き 8月25日(土) 10:00～11:30  
と ころ サン・アビリティーズ滑川  
対 象 3歳児までの未就園児親子 ※要申し込み

**育児講座 ベビい整体 無料**

と き 8月27日(月) 10:15～11:00  
と ころ 子育て支援センター  
対 象 2カ月～10カ月児親子 ※要申し込み

**食育教室 かみかみ食 無料**

と き 8月28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20組 ※要申し込み

**育児講座 ベビーマッサージ 無料**

と き 9月4日(火) 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 ※要申し込み

## 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	富山市民 富山市民病院
8月6日(月)	10:00 ～ 12:00		●	
9月10日(月)		●		
12日(水)				●
10月11日(木)				●
16日(火)			●	
24日(水)		●		
11月13日(火)				●
15日(木)			●	
16日(金)		●		
12月14日(金)			●	

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 公益社団法人 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

9日(木)	人形劇を観よう！ (人形劇団クラルテ)	13:30～14:30	幼児 小学生
13日(月)～ 17日(金)	行田公園ウォークラリー	10:30～15:00	小学生
25日(土)	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29日(土) 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

（歯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5日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	（歯）佐伯歯科医院	472-0330	上市町
12日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳 原
	（歯）前川歯科クリニック	462-8118	立山町
14日(火)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下 島
	（歯）モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
15日(水)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	（歯）中村歯科医院	462-0090	舟橋村
16日(木)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	（歯）小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
19日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	（歯）弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
26日(日)	打田内科	476-0050	辰 野
	（歯）野田歯科医院	0765-72-0262	入善町
9月2日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	（歯）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。