



こんにちは!

ゆら
宮澤 夢来 ちゃん
(1歳7カ月)

〔パパ〕 英樹 さん
〔ママ〕 春香 さん (追 分)
元気なゆらちゃん♡
大きく育ってね。
……ママより

食育コーナー 旬の秋ナスを食べましょう

ナスの紫色の色素「ナスニン」には、目の疲れをとる効果や血液をサラサラにするなど生活習慣病の予防効果があるといわれています。
ナス嫌いの子どももおいしく食べられるピザをご紹介します。
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか!



ナスピザ

材料 (1人分)

ナス 1本
ピザソース 20g
コーン 10g
ピーマン 1/4個
トマト 1/6個
とろけるチーズ 適量
パセリ 少々

(106kcal)

作り方

- 1 ナスは、1.5cm位の厚さに輪切りし、水にさらす。
- 2 ピーマンはせん切り、トマトは角切り、パセリはみじん切りにする。
- 3 ナスにピザソースをぬり、ピーマン、トマト、コーンをのせ、さらにチーズをのせる。
- 4 ③をトースターまたはホットプレートで3~5分焼く。



学校給食共同調理場 栄養教諭

掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで (内線223)

9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(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H24. 5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 20日(休) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H23. 2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 H21. 5月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○ジャングルジム (親子の遊び教室) 19日(火) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○すこやか子育て相談会 5日(水) 9:30 ~ 11:30	
	○プレママさんのすこやかセミナー 26日(水) 9:20 ~ 14:30 <詳しくは右欄を>	
	○ママと赤ちゃんのふれあい会 26日(水) 13:30 ~ 16:00 <詳しくは8ページを>	
成人保健	※事前にご連絡ください ○糖尿病健康相談 3日(月) 17:00 ~ 19:00	
	※新しい歯ブラシを持参してください ○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18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>	

プ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、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき	9月26日(水) 9:20 ~ 14:30 ごろ (受付 9:00 ~)
ところ	市民健康センター
対象	平成24年12月~平成25年2月に出産予定の方
内容	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤ケアについて講義と実技 [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・試食 (昼食として) [管理栄養士担当] 授乳について講義 [助産師担当]
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 ※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。
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011) 無料

第2回 家族教室のお知らせ

統合失調症などの病気の方を抱えるご家族を対象に教室を開催します。

とき 9月28日(金) 14:00 ~ 15:30
 ところ 県中部厚生センター

内容 講義
 「統合失調症の理解と症状への対応」

講師 かみいち総合病院 神経精神科副部長 岡部 彰人さん

申込期限 9月21日(金)まで **要申し込み**
 申込み・問合せ先 県中部厚生センター (☎472-0637)

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)	
4日(火)	育児講座 ベビーマッサージ
18日(火)	絵本の読み聞かせ
キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	運動あそび
25日(火)	おもちゃ作り

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 体育あそび **無料**

とき 10月23日(火) 10:15 ~ 11:00
 ところ 総合体育センター (武道館)
 対象 1歳6カ月~3歳児親子 ※要申し込み

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。

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 9月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
 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767)

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) 5日(水)・19日(水)			
1日(土)	工作教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	かんたんクッキング教室	14:00 ~ 15:30	小学生
8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
22日(水)	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	第17回児童館まつり	10:00 ~ 14:00	幼児 小学生 一般

第17回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
 ※楽しいことがいっぱい! 家族そろって遊びに来てね!



双子をもつ親子のつどい「ツインキッズ」

とき 9月30日(日) 10:00 ~ 11:30
 ところ 上市町つるぎふれあい館 2階 世代間交流センター
 対象者 双子のお子さん (平成21~24年生まれ) とその両親

- 内容
- ① 「双子ちゃん集まれ! パパやママと思いきり遊ぼう」
 - ② 「ツインキッズの上手な歯みがき ~歯みがき大好きっ子になあれ~」
 - ③ 情報交換
- 問合せ先 県中部厚生センター (☎472-0637)

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
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
9日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
(歯)	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
16日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(歯)	平沢歯科医院	0765-82-0348	朝日町
17日(祝)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(歯)	竹島歯科医院	0765-74-1588	入善町
22日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
(歯)	林歯科医院	0765-72-1324	入善町
23日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(歯)	柚木歯科医院	0765-74-0058	入善町
30日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(歯)	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
10月7日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
(歯)	医療法人塩見歯科医院	0765-74-1350	入善町

*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。