



こんにちは!

なつき
稲垣 菜月 ちゃん
(1歳9カ月)

[パパ] 晃史 さん
[ママ] 真澄 さん (河端町)
たくさん食べて大きくなってね。
……パパ・ママより

食育コーナー 魚のさばき方・料理教室を開催しませんか?

富山県では四季折々に多種多様な魚が水揚げされ、滑川市でも春のホタルイカだけでなく、夏や秋にはフクラギ・バイ貝・カワハギ、冬には甘エビ・ベニズワイガニなどが水揚げされます。しかし、食べ方がわからないことや、手間がかかること、生ごみがでることなどが原因で、魚料理をしない人が増えています。

そこで、滑川漁業協同組合女性部では、滑川の特産であるホタルイカを使った料理をはじめ、おさかな料理をもっともっと普及していきたいと願い、魚食普及活動を行っています。

地元で獲れた魚を食卓に取り入れることで、自然とバリエーション豊富な季節感のある食生活になり、地産地消の推進にもなります。

普段はどうしても簡単・便利な食生活になりがちですが、地元で獲れた魚を自分でさばいて味わうというゆとりや楽しさを日常生活に取り入れてみませんか?

各種団体の研修会や町内会、公民館などのイベントなどにおいて、要望があれば滑川漁業協同組合女性部の経験豊富な講師がお伺いいたします。

◆ホタルイカや地元の魚を使用したさばき方や料理方法についての教室です。(使用する魚種については季節によって変わります)

申込み・問合せ先 商工水産課 (内線341, 342)
滑川漁業協同組合女性部 (☎475-2225)



掲載をご希望の方は
企画政策課広報担当まで
(内線223)

2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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 28日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H24.10 月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 21日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H23. 7月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象は H21.10 月生まれの子</p>	
	<p>母子保健</p> <p>○ほたるっこ広場 (言語・発達相談) 25日(月) 9:30 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児></p> <p>○ジャングルジム (親子の遊び教室) 20日(火) 13:00 ~ 15:30 <事前に案内のあった幼児></p>	
教室・相談	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 4日(月) 9:00 ~ 12:00</p> <p>○糖尿病予防教室 14日(木) 13:00 ~ 15:30</p> <p>○パパ・ママ教室 16日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくは10ページを></p> <p>○禁煙教室 18日(月) 19:00 ~ 20:00 <詳しくは8ページを></p>	
	<p>○虫歯予防フッ素塗布 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></p>	
	<p>※新しい歯ブラシを持参してください</p>	

長寿いきいき広場

うんどう習慣のススメ③

今回紹介する運動は、立ち上がりや階段の昇り降りが無理なく行えるようになる「かいだんうんどう」です。

効果：脳と筋肉の運動神経をつなげて、太ももとお尻の筋肉の働きを良くする。
(失禁予防・足腰の保持)

- ①膝をゆっくり曲げていき、太ももを触ります。太ももが硬いことを確認します。
- ②体を直立姿勢に戻し、太ももを触り、「硬くなれ」と命令しながら意識して硬くします。
- ③太ももが硬い状態で、お尻の穴をしっかりと締めます。
- ④筋肉が硬くなっていることを感じながら、ゆっくり5まで数えて緩めます。
- ⑤筋肉を使っていることを意識しながら、①から④をゆっくり3回繰り返します。



①太ももチェック ②直立 ③お尻締め
◎太もも・お尻を意識し、呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。

次回は、運動③「ふらつかないうんどう (バランスを安定させる)」を紹介します。

問合せ先 地域包括支援センター (☎476-9400)

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(水)・20日(水)

2日(日)	工作教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
9日(日)	かんたんクッキング教室	14:00 ~ 15:30	小学生
	茶道教室 (延槻亭)	13:30 ~ 16:00	小学生
16日(日)	一輪車教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
23日(日)	春のふれあいお茶会 (延槻亭)	13:30 ~ 15:30	小学生 一般
24日(日)	木のおもちゃ (絵割せバス) 作り	9:30 ~ 11:30	小学生

こころと暮らし、いのちの相談会

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。

ひとりで悩まずに話してみませんか。 皆さんからの相談をお待ちしています。

とき 2月23日(土) 13:30 ~ 16:30 (受付終了16:00)
ところ 新川文化ホール (魚津市宮津110)

対象者 心の健康、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉など、いのちに関する相談をされたい方

※家族、友人など周囲の方も相談できます。

問合せ先 県厚生部健康課 (☎444-3223)

禁煙教室

タバコは、循環器疾患や各種がんなどの誘因となります。また、依存性が強く、1人で禁煙するのは、難しい面もあります。

禁煙教室では、確実に禁煙する方法を医師から正しく学べます。禁煙を考えている方は、ぜひご参加ください。

とき 2月18日(月) 19:00 ~ 20:00
ところ 市民健康センター

対象 禁煙したいと思っている方

内容 禁煙方法 (パッチ・服薬など) について

講師 中村内科医院 医師 中村 暁さん

定員 20人 (定員になり次第締め切ります)
申込期限 2月12日(火)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)

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 2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767)



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) 絵本・ふれあいあそび

19日(火) おひな様作り

キッズサロン (1歳6カ月ごろ以上のお子さん)

12日(火) おひな様作り

26日(火) 小麦粉粘土あそび

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 3月19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30組程度

持ち物 バスタオル1枚

※2月12日(火)から受け付けします。

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
2月3日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
10日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	歯科ミントクリニック	471-5533	柳原
11日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	医療法人社団網谷歯科医院	475-8400	高月町
17日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	やご歯科医院	475-6910	清水町
24日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
3月3日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	米山歯科クリニック	0765-24-7811	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。