



## こんにちは!

るうき  
細岡 龍生 ちゃん  
(2歳)

〔パパ〕 孝司 さん  
〔ママ〕 依里 さん (上小泉)  
これからたくさん食べて  
元気な子に育ってね!  
……ママより

掲載をご希望の方は  
企画政策課広報担当まで  
(内線223)

**食育コーナー** 毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

休日はのんびりと、家族みんなで  
「食育」を始めませんか

食事の準備から後片付けまで。食生活の基本を身につける  
第一歩は家庭からです。



休日は食卓を囲みながら、  
美味しい食事と楽しい会話を  
家族みんなで楽しみま  
しょう。

問合せ先  
農林水産省  
北陸農政局 富山地域センター  
(☎441-9309)

## 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	<p><b>○4カ月児健康診査・離乳食講習会</b> 27日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH25.2月生まれの子</p> <p><b>○1歳6カ月児健康診査</b> 20日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH23.11月生まれの子</p> <p><b>○3歳児健康診査</b> 14日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH22.2月生まれの子</p>	<p>※日常使用している歯ブラシを持参してください</p>
	<p><b>母子保健</b></p> <p><b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 24日(月) 13:00～15:30 ＜事前に案内のあった幼児＞</p> <p><b>○ジャングルジム(親子の遊び教室)</b> 19日(火) 13:00～15:30 ＜事前に案内のあった幼児＞</p> <p><b>○プレママさんのすこやかセミナー</b> 26日(火) 9:30～14:30＜詳しくは14ページを＞</p> <p><b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 26日(火) 13:30～16:00＜詳しくは右欄を＞</p>	
教室・相談	<p><b>成人保健</b></p> <p><b>○糖尿病健康相談</b> 17日(月) 17:00～19:00</p>	
	<p><b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 6日(木)、18日(火) 受付 13:15～13:45</p> <p>＜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>

## 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26日(火) 13:30～16:00 (受付 13:00～)
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成25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 (☎475-8011) (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6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) いずれも 9:00～12:00
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) <b>※要申し込み</b>

## 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)

<b>赤ちゃんサロン</b> (0～1歳6か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)	手作りおもちゃを作ろう
<b>キッズサロン</b> (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(火)	ふうせんあそび・シャボン玉あそびをしよう

**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 子育てスキルアップ

「子育てとはどんなこと?子育ての大変さをちょっぴり楽しさに…」をテーマにしたお話です。一時保育(無料)を実施しますので、お気軽にご参加ください。  
とき 6月25日(火) 10:15～11:00  
ところ 子育て支援センター **無料**  
対象 未就園児の親子 20組程度  
申込期限 6月21日(金)まで **※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。

## 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について楽しく学ぶセミナーです。

とき	6月26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25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
申込期限	6月19日(水)まで
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)
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。

## 市民のための更生保護相談会

とき 6月1日(土)、15日(土) 10:00～14:00  
ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室(滑川市シルバー人材センターの同一敷地内別館)  
相談内容 青少年や成人の更生保護に関する相談  
相談員 滑川地区保護司会所属保護司  
問合せ先 滑川地区更生保護サポートセンター (☎476-2690)



## 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)・26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
8日(土)	写生大会	9:00～12:30	幼児 小学生 一般
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
9日(日)～ 15日(土)	父の日のプレゼント作り	10:00～15:00	小学生
15日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
22日(土)	かんたんクッキング	10:00～11:30	小学生

## 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
6月2日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(☎)	加積野歯科医院	0765-22-1108	魚津市
9日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
(☎)	弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
16日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(☎)	佐藤歯科医院	0765-72-2003	入善町
23日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
(☎)	大菅歯科医院	0765-82-0204	朝日町
30日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(☎)	田中博歯科医院	0765-74-1633	入善町
7月7日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(☎)	林歯科医院	0765-72-1324	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。