

市民のための更生保護相談会  
 人材センター敷地内別館  
 ▼相談内容 青少年や成年の更生保護に関する相談 ※詳しくは滑川地区更生保護サポートセンター ☎476-2690へ  
 ▼とき 7月5日(土)・19日(土) 午後1時～4時  
 ▼ところ 滑川地区更生保護サポートセンター2階会議室(市シルバ)

## 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。

※利用時間変更のお知らせ 7月4日(金)午後は利用できません。午前は利用できます。

子育てサロン (10:15～12:00 参加費無料)

赤ちゃんサロン (0歳～1歳6か月ごろまで)	
1日(火)	ふれあいあそび・身体測定
15日(火)	育児講座(親子ふれあいピクス) ※要申し込み 赤ちゃんへのタッチ・マッサージやリズム遊びを通して親子のふれあいを楽しませよう 時間: 10:15～11:00 対象: 11カ月までの親子30組程度 申込期間: 7月1日(火)～7月11日(金)
キッズサロン (1歳6か月以上)	
8日(火)	シャボン玉・ふれあいあそび・身体測定
22日(火)	絵本読み聞かせ 講師 ショコラさん

育児教室(暑い日の食事) ※参加費無料・要申し込み  
 とき: 7月29日(火) 10:15～11:00  
 対象: 1歳6カ月～3歳までの親子20組程度  
 申込期間: 7月9日(水)～23日(水)

保育の事前「子育て中のママ・お子さんあつまれ！」  
 子育てサロンの出前を行います。エプロンシアター、ふれあいあそびなどを一緒に楽しみましょう。

とき: 8月4日(月) 10:15～11:15  
 ところ: 早加積地区公民館  
 対象: 未就園児の親子 ※参加費無料(申し込み不要)  
 ※午前中はセンターを利用できません。午後は利用できます。

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金曜日)

## 児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」			
2日(火)・16日(水) 10:30～12:00 ※1・2歳児対象			
5日(土)	工作教室	14:00～15:50	小学生
	将棋教室	14:00～15:50	小学生
19日(土)	茶道教室	14:00～15:50	小学生
26日(土)	手芸教室	14:00～15:50	小学生
28日(月)	巡回児童劇 わらび座 ひびき「わくわくコンサート」	13:30～14:30 ※整理券が必要です。詳細は児童館まで	幼児 小中高生 一般
30日(水)	せつちゃんの「作ってあそぼう！」	10:00～11:30	小学生

## 7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> 24日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH26.3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> 17日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH24.12月生まれの子
	<b>○3歳児健康診査</b> 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH23.2月生まれの子
教室・相談	母子保健 <b>○すこやか子育て相談会</b> 2日(水) 9:30～11:30 <b>○ほたるっこ広場(言語・発達相談)</b> 28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> 7日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ※会場は健康センター2階です
	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 14日(月) 9:00～12:00
	そのほか <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 3日(木)、15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> ※新しい歯ブラシを持参してください

## ひきこもり等家族相談会

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちが楽になるように専門家がサポートします。

とき 7月23日(水) ※個別相談は予約が必要です  
 ・家族相談(座談会) 14:00～15:30  
 ・個別相談(希望者) 15:30～17:00

ところ 県中部厚生センター  
 助言者 臨床心理士  
 問合せ先 県中部厚生センター 地域保健班 ☎472-0637

## 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。ことばの事で悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の相談員が相談に応じます。  
 ※事前の申し込みが必要です。

とき 7月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)  
 いずれも9:00～12:00  
 ところ 市立図書館3階 ボランティアルーム  
 ※7月3日(木)のみ市民交流プラザ2階 健康相談室  
 問合せ先 福祉介護課(内線396)

## 食育コーナー ～旬の野菜を食べよう!～

夏の太陽をいっぱい浴びて、夏野菜がすくすくと育っています。夏が旬の野菜には、トマト、なす、ピーマンなどがあります。その代表のトマトには、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、とくに、赤色に含まれているリコピンは、老化の原因と言われている活性酸素を排除する働きがあるとされています。今回は、旬のトマトを使ったメニューをご紹介します。ぜひお試しください。

### トマトときゅうりの青じそ胡麻サラダ

材料(4人分)	
トマト	2個
きゅうり	1本
青じそ	4枚
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩、こしょう	少々
すりごま	大さじ2

(1人分 95kcal)

### 作り方

- ①トマトはくし形に切る。きゅうりは薄く小口切りにして、塩もみをする。青じそは千切りにする。
- ②ボウルにトマトとごま油を入れなじませ、きゅうりを加え混ぜ合わせる。
- ③Aの調味料を②に加え、しばらくおいてから器に盛り、青じそを添え出来上がり。

保育所給食栄養士担当



## こんにちは!

だいち  
**加藤 大地 ちゃん**  
 (1歳4カ月)

[パパ] 謙二さん  
 [ママ] 富有子さん(坪川)  
 たくさん食べて大きくなあれ!  
 ……パパ・ママより

掲載を希望の方は  
 企画政策課広報担当まで(内線270)

## おとなの食育講座 ～生活習慣病クッキング教室～

生活習慣病を良好に管理するための食事療法について、調理実習を中心に行う体験型講座です。家庭での食事管理に役立て、食からの健康寿命の延伸につなげましょう!



### 開催日と内容

回	開催日	内容
1	7月16日(水)	<b>高血圧の食事療法①</b> ・塩分の摂り過ぎはどのように高血圧によくないの? ・食品に含まれる塩分量 ～知ってますか?減塩の塩～ ・カリウムについて 調理実習「おいしく食べよう減塩食!」
2	8月27日(水)	<b>慢性腎臓病の食事療法</b> ・自分の病態にあった食事を知ろう ・たんぱく質制限について ・食品に含まれる塩分量、カリウムについて 調理実習「これならできる腎臓病食!」
3	9月11日(木)	<b>脂質代謝異常の食事療法</b> ・自分にあったエネルギー摂取がカギ ・脂(あぶら)と油(あぶら)を正しく知ろう ・めざそう野菜摂取350g ・コレステロールを上げる食品と下げる食品 調理実習「かんたん動脈硬化予防食」
4	10月22日(水)	<b>糖尿病の食事療法①</b> ・点検しよう!自分にあったエネルギー摂取 ・食品交換表の変更点 ・知って得する!血糖値を上げやすい食品 調理実習「コツをつかんでかんたん健康(糖尿病)食」
5	11月13日(木)	<b>高血圧の食事療法②</b> 1回目と同様の内容
6	12月9日(水)	<b>糖尿病の食事療法②</b> 4回目と同様の内容

とき 7月16日(水)～12月9日(水)まで全6回  
 毎回 10:00～12:30  
 ※詳しくは右記をご覧ください。  
 ところ 市民健康センター調理実習室  
 講師 市民健康センター 管理栄養士  
 (協力:食生活改善推進員)  
 対象者 滑川市民で生活習慣病の治療中の方およびその家族など  
 内容 **ミニ講義**  
 高血圧・糖尿病・脂質代謝異常症・慢性腎臓病の各疾病の食事療法のポイント  
**調理実習と試食**  
 各食事療法のおすすめ献立の具体的な量と調理手順について学びます。  
 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル  
 参加費 無料  
 定員 各回12人  
 ※定員になり次第締め切ります。  
 第1回目の申し込みについては、7月10日(木)までに、健康センターへ電話でお申し込み下さい。(各回ごとの申し込みになります。)

申込み・問合せ先  
 市民健康センター ☎475-8011