

休日当番医

滑川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
12月28日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
30日(火)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
31日(水)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	荒井歯科医院	473-3110	上市町
1月1日(木)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	歯科 My クリニック	463-6480	立山町
2日(金)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	幾島歯科医院	463-1900	立山町
3日(土)	打田内科	476-0050	辰野
	山本歯科医院	472-0117	上市町
4日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	マキノ歯科医院	463-0269	立山町
11日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	川口歯科医院	464-1166	立山町
12日(月)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	吉岡歯科医院	473-0515	上市町
18日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	加藤歯科医院	473-1182	上市町
25日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	小森歯科医院	472-0032	上市町
2月1日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	小泉歯科医院	463-1051	立山町

*診療時間は9:00～17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。
*都合により当番医が変更になる場合があります。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)で確認できます。

いきいき糖尿病教室

糖尿病は自覚症状がなく進行し、全身の血管を傷つけ、大きな合併症を引き起こします。糖尿病の多くは、食事と運動で予防することができます。

この教室では、生活習慣を振り返り、自分にあった食事や運動方法を交えながら具体的に学びます。

とき ①1月14日(水) 13:30～15:30
②1月18日(日) 9:00～12:30
③2月12日(水) 13:30～15:30
※毎回内容が異なりますので、できるだけ全回ご出席ください。

ところ 市民健康センター
対象者 ◆市や職場の健診などで血糖値が高めといわれた方、またはその家族
◆現在治療中だが、自分にあった食事療法などを詳しく知りたい方 など

内容 ○医師の話 ○食事療法や運動の効果について
○血液検査(糖負荷試験) ※必要な方のみ
○個別指導(医師・保健師・管理栄養士より)

参加費 教材などの実費として1,000円程度
持ち物 筆記用具
申込期限 1月9日(金)
定員 15人

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

家族介護者交流サロン

在宅で常時要介護高齢者の方を介護しているご家族に情報交換や交流を通してリフレッシュをしていただく交流会を開催します。

とき 2月8日(日) 10:00～15:00

ところ 市民交流プラザ3階 研修室1

内容 レクリエーション&交流会

参加費 500円

定員 20人(先着順)

申込期限 2月3日(火)まで

申込み・問合せ先 滑川市社会福祉協議会 ☎475-7000

食育コーナー

～第5回 滑川産食材を使った一品料理コンテストを開催しました～

今年度は「海の食育」の観点から、指定食材に新しく深層水を加えて作品を募集したところ、応募総数は891件にのぼり、その中には土の恵み(野菜など)、海の恵み(深層水)がコラボした優れた作品もたくさん寄せられました。審査の結果、入賞作品は下記のとおりとなりました。

一品料理コンテストは、単に料理の技を競うだけでなく、応募に至る過程において、子どもを中心とした家庭での食育も期待するものです。

来年度も小中学生と大人(親や祖父母など)のペアを対象に作品を募集する予定です。たくさんの応募をお待ちしています。

受賞名	メニュー名	受賞者	
最優秀賞	ハートのベジタブルミルクレープ ほうれん草とにんじんのソース添え	矢田部 萌果 (早月中学校1年)	親子
優秀賞	秋のごちそうべっこ	小西 睦恵 (早月中学校2年)	祖父と孫
海の食育賞	もちもち♡森の切り株ロール	長津 千紗季 (早月中学校2年)	親子
給食メニュー賞	ちょっとピリ辛?! 鮭とりんごの甘辛あんかけ	表 真由 (早月中学校3年)	親子
審査員特別賞	キラリンりんごにんじんケーキ	赤崎 さくら (東部小学校2年)	親子

問合せ先 農林課(内線351)

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル『おひさま』 1・2歳児対象
7日(水)・21日(水) 10:30～12:00

10日(土) 11日(日)	1月のクラフト	10:30～15:00	小学生
17日(土)	科学あそび	10:00～11:30	小学生 幼児親子
	将棋教室	14:00～15:50	小学生
24日(土)	茶道教室	14:00～15:50	小学生
25日(日)	そば打ち体験	10:00～11:30	小学生 幼児親子
31日(土)	手芸教室	14:00～15:50	小学生

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、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。専門の指導員が相談に応じます。
※事前の申し込みが必要です。

とき 1月15日(水)、22日(水)、29日(水)
いずれも9:00～12:00

ところ 青志会館

問合せ先 福祉介護課(内線396)

ベビースイミングプログラム無料講習会

パパ・ママとベビーのコミュニケーションの一環として、ぜひ一度体験してみてください!

とき 毎週火・金・土曜日 11:45～12:30

※祝日・休館日を除く

ところ 滑川室内温水プール

対象者 生後6カ月～3才の幼児とその保護者(ベビースイミングプログラム無料講習会未体験の方に限ります。詳しくは下記までお問い合わせください。)
講習費 無料(別途施設利用料420円が必要です。)
※必ず事前に予約をお願いします。(当日予約可)

申込み・問合せ先
滑川室内温水プール ☎476-0711

感染症を予防しましょう!

インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節になりました。次のことに気をつけて、予防に努めましょう。

- ◎こまめに手洗いをしましょう。
- ◎外出後はうがいをしましょう。
- ◎マスクを着用しましょう。
- ◎できるだけ人ごみを避けましょう。

☆ノロウイルス感染時の対応について

◎嘔吐した場合は、すみやかに手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かにふき取り、ビニール袋に入れ密封してから捨てましょう。

◎汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭きましょう。

問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

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歳～1歳6カ月ごろまで)	
6日(水)	手あそび・紙芝居・身体測定
20日(水)	スタンプあそび
キッズサロン (1歳6カ月以上)	
13日(水)	お正月あそび(こま作り)・身体測定
27日(水)	新聞あそび

とやま元気っ子「かがやき事業」「きとくと君」がやってくる!
※無料・要申し込み

運動あそびやきとくと夢体操(新幹線バージョン)を踊り、「きとくと君」と一緒に記念写真を撮りましょう。

とき 2月2日(月) 10:30～11:10

ところ あずま保育所(遊戯室)

対象者 未就園児と保護者 40組程度

申込期間 1月19日(月)～1月30日(金)

育児相談 電話や面接で相談を受け付けています。(月～金曜日)

◎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。

1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 29日(水) 受付13:10～13:30 対象はH26.9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 22日(水) 受付13:10～13:30 対象はH25.6月生まれの子	
健 康 診 査	○3歳児健康診査 9日(金) 受付13:10～13:30 対象はH23.8月生まれの子	
	母子保健 ○すこやか子育て相談会 7日(水) 9:30～11:30 ○ジャングルジム(親子遊びの教室) 13日(水) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児> ○ほたるっ広場(言語・発達相談) 26日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
教 室 ・ 相 談	成人保健 ○糖尿病健康相談 ※要予約 19日(月) 9:00～12:00	会場は子育て支援センターです
	○虫歯予防フッ素塗布 8日(水)、20日(水) 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
そ の ほ か		