

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

月～金曜日 子育て中の保護者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歳未満児と保護者が利用できます。

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)	
1日(火)	応急手当・身体測定 ※申し込み受付終了
15日(火)	ベビーマッサージ ※要申し込み 時間 10:15～11:00 ところ 滑川市子育て支援センター 対象者 2カ月～7カ月頃までの未就園児と保護者 20組程度 申込期間 9月7日(月)～14日(月)
	キッズサロン (1歳6カ月以上)
8日(火)	ふれあいあそび・身体測定

子育て教室 人形劇・絵本読み聞かせ(ショコラさん)

※参加費無料・申し込み不要

とき 9月29日(火) 10:15～11:00

ところ 滑川市子育て支援センター

対象者 未就園児と保護者

保育の出前「子育て中のママ・お子さんあつまれ！」

※参加費無料・申し込み不要

とき 10月2日(金) 10:00～11:30

ところ スポーツ・健康の森公園(多目的芝生広場)

※雨天時は総合体育センター大研修室

※会場の決定は、前日に行います。また、子育てメールでのお知らせも配信します。

対象者 未就園児と保護者

内容 戸外でのびのびと、手あそび・ふれあいあそびなどで一緒に楽しみましょう。

育児講座「生まれ!イクメンパート2・つなげよう!イクメンの輪」※参加費無料・要申し込み

とき 10月10日(土) 10:00～11:30

ところ 市民交流プラザ(多目的ホール)

対象者 父親・未就学児・その他(母親・祖父母)

定員 60組程度

内容 とやまけん男性保育士の会によるおもちゃ作り・男性保育士との座談会・父親とのふれあいあそび

食育コーナー

～野菜がたくさんある時は…ラタトゥイユ～

ラタトゥイユは、なすやピーマン、ズッキーニ、トマトなどの野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、煮込んだフランス料理です。

パスタのソースにしたり、魚のムニエルやオムレツにかけたりして活用できるので、なすやトマトなどの野菜がたくさんあるときなどに作り置きしておくと便利です。



チキンラタトゥイユ

(1人分 87kcal)

材料(4人分)			
オリーブ油	小さじ1杯	トマト	1個
にんにく	1かけ	ピーマン	1個
とり肉	200g	さとう	小さじ1杯
たまねぎ	1/2個	塩・こしょう	少々
なす	2個	コンソメの素	3g

作り方

- ① とり肉は、一口大に切る。
- ② にんにくは、すりおろしておく。
- ③ たまねぎ、なす、トマト、ピーマンは、2cm角に切っておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくととり肉を入れて炒める。
- ⑤ とり肉に火が通ったら、野菜を入れ、更に炒める。
- ⑥ ⑤に調味料を入れて煮る。

学校給食共同調理場 栄養教諭

健康診査のお知らせ

集団健康診査(バス)で受ける場合(○は午前、△は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度	
		胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん		
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	
個人負担金	40歳未満	500円	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円	200円
	40～69歳	無料	無料	無料	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 無料	無料	無料	無料
	70歳以上	(会社の健康保険に加入の方は自己負担あり)	無料	無料	無料	無料	無料	無料
9月27日(日)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△	△

◆申込方法 電話で市民健康センターへお申し込みください。 ※定員に達し次第受付終了

◆注意事項

【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

- *血液検査を行いますので空腹で受診してください。
- *必ず受診券と保険証をお持ちください。

【胃がん検診】

- *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食で受診してください。
- *脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。

*心臓や血圧の錠剤は起床時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

【大腸がん検診】

*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターで検査セットをお渡しします。

【骨密度検診】

*骨折などの要因となる骨粗しょう症の早期発見のため、検診を受けましょう。

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

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 24日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H27. 5月生まれの子	日常生活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 17日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H26. 2月生まれの子	
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H24. 3月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 2日(火) 9:30～11:30	事前にご連絡ください
	○ジャングルジム(親子の遊び教室) 7日(月) 13:30～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
	○プレママさんのすこやかセミナー 9日(水) 9:20～14:30	
	○ママと赤ちゃんのふれあい愛会 9日(水) 13:30～16:00	
そのほか	成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 14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 3日(水)、15日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方>	

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 1・2歳児対象
9日(水)・30日(水)

5日(土)	工作教室	14:00～15:50	小学生
	茶道教室	14:00～15:50	小学生
12日(土)・13日(日)	9月のクラフト(敬老の日用)	10:30～15:00	幼児 小学生
19日(土)	児童館まつり	10:00～14:00	幼児 小学生 一般
	工作教室(児童館まつり体験コーナー)	10:30～11:30	小学生
26日(土)	手芸教室	14:00～15:50	小学生

児童館まつりを開催します!

楽しいイベントがたくさんあるよ!
家族そろって遊びにきてね!

とき 9月19日(土) 10:00～14:00

ところ 児童館・行田公園一帯



平成27年度公開講座

広告

「もっと知りたい認知症」

講師: 竹内 登美子氏(富山大学大学院 教授)

日時: 平成27年10月3日(土) 10:30～12:00

会場: 富山医療福祉専門学校

滑川市柳原 149-9(TEL: 476-0001)

入場無料。申込不要。参加された方には同日開催される学園祭で利用できる金券(300円分)を進呈! 皆様のご来場をお待ちしております。

ホームページに広告を掲載しませんか?

掲載位置 トップページ

大きさ 天地 48ピクセル×左右 240ピクセル

※JPEG、PNG、GIF(アニメ不可)のいずれか

※データ容量は、50キロバイト以下

広告料 1枠につき月額5,000円

申込受付 随時(ただし先着順)

申込み・問合せ先 企画政策課(内線224)