

子育て支援センター (あずま保育所内) ☎475-6565

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。

利用時間変更のお知らせ
 10月1日(木)、2日(金)、14日(水)、21日(水)の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。

- ◎**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)
 - 10月6日(水) 大型絵本読み聞かせ・手遊び・身体測定
 - 10月20日(水) 食育教室(離乳食の進め方)
 - 【キッズサロン】(1歳6カ月以上)
 - 10月13日(水) 大型絵本読み聞かせ・手遊び・身体測定
 - 10月27日(水) 新聞あそび・体操

◎**保育の事前『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:総合体育センター大研修室)
 ※雨天などによる会場の決定は前日に行います。
対象者 未就園児と保護者

◎**育児講座『集まれ!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3階 多目的ホール
対象者 未就学児と保護者
定員 60組程度
申込期限 10月7日(木)まで

◎**食育教室(離乳食の進め方)** (参加費無料・要申し込み)
 と き 10月20日(水) 10:15～11:00
 と ころ 子育て支援センター
対象者 5カ月～10カ月ごろまでの未就園児と保護者
定員 20組程度
申込期間 10月1日(木)～15日(木)

◎**子育て教室(運動遊び)** (参加費無料・要申し込み)
 と き 10月21日(水) 10:15～11:00
 と ころ 総合体育センター剣道場
対象者 1歳6カ月～3歳ごろまでの未就園児と保護者
定員 20組程度
申込期間 10月1日(木)～16日(金)

児童館 ☎475-3706

小学生の子どもたちはもちろんのこと、子育て家庭の親やその子ども、また、中・高生が気軽に集い、安心して楽しく過ごせる場を提供しています。

- ◎**子育てサークル『おひさま』**(1～2歳児対象)
 - 10月10日(土) 10:00～ 市民交流プラザ3階 多目的ホール(集まれ!イクメンパート2)
 - 10月21日(水) 10:30～ 児童館

- ◎**教室・イベント**
 - 【工作教室】10月3日(土) 14:00～15:50 小学生対象
 - 【将棋教室】10月3日(土) 14:00～15:50 小学生対象
 - 【茶道教室】10月17日(土) 14:00～15:50 小学生対象
 - 【手芸教室】10月24日(土) 14:00～15:50 小学生対象
 - 【ハロウィンクラフト】
 - 10月25日(日)～30日(金) 11:00～15:00
 - 小学生・幼児親子対象

10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 22日(水) 受付 13:10～13:30 対象は H27.6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 15日(水) 受付 13:10～13:30 対象は H26.3月生まれの子	
	◎ 3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H24.4月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ◎ ジャングルジム(親子の遊び教室) 14日(水) 9:30～11:30 <事前に案内のあった幼児>	会場は滑川市子育て支援センターです
	◎ ほたるっこ広場(言語・発達相談) 26日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
その他	成人保健 ◎ 糖尿病健康相談 13日(水) 9:00～12:00	
	◎ 虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13日(水) 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>	新しい歯ブラシを持参してください

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 (会社の健康保険に加入の方は自己負担あり)	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							
10月7日(水)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△	△
10月24日(土)		○	○	○	○	△	△	△
11月16日(月)		○	○	○	○	△	△	△

◇**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を終了しますので、お早目にお申し込みください。

- ◇**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。
 - *節目年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)となる女性の方は、積極的に受診しましょう。
- 申込み・問合せ先
市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー ～ 深層水のコーヒーゼリー～



パノラマレストラン光彩では、深層水コーヒーゼリーを提供しています。ご来店の際は、ぜひご賞味ください。

材料(4人分)
 アイスコーヒー 400cc
 板ゼラチン
 ※板ゼラチン1枚に対して液料が400ccのものを使用
 ※板ゼラチンでも粉ゼラチンでも可
 ※各ゼラチンにより使用量は異なります

作り方

- ①脱塩水(深層水)を使用して、アイスコーヒーを作ります。
 - ②板ゼラチンをたっぷりの水でふやかします。
 - ③アイスコーヒーを50～60℃に温め、水気を切ったゼラチンを入れて溶かし込みます。
 - ④粗熱を取って好みの容器に入れ、冷蔵庫で2～3時間ほど冷やし固めて出来上がり。
- ※甘味を使用していないので、お好みで生クリーム・ミルク・シロップをかけてお召し上がりください。

パノラマレストラン光彩

10月1日(木) 自力整体教室 開講!!

◆10月の営業日 ■…休館日 □…祝日営業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

教室名 / 自分でカラダを整える 自力整体
 日時 / 毎週 木曜日(月4回) 対象 / 大人(16歳以上) ※定員10名
 時間 / 18:00～19:00 講師 / 稲田 清美
 月額指導料 / 5,961円(税込)
 ※詳細につきましては以下の連絡先までお問い合わせください

内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会
 滑川市柳原258-4
滑川室内温水プール TEL.076-476-0711
 www.tairyoku.or.jp

○プール料金 大人420円 高校生250円(税込) 子ども120円 ※3歳以下無料
 ※小学3年生以下のお子様は、保護者の同伴が必要です

平成27年10月1日 野尻外科医院 は ひまわりクリニック としてリニューアルいたしました

昭和43年に開業した当院は、地域医療の継続を目的に医療法人化しました。これからも変わらぬご厚情をお願い申し上げます。

院長 野尻 功

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	野尻	坂東	-	野尻	坂東	坂東
午後 2:00-6:00	坂東	坂東	-	坂東	坂東	-

診療科目: 整形外科・外科・内科
 住 所: 滑川市上小泉1691
 電話番号: 076-415-4131

医療法人らぼーる
ひまわりクリニック