

事業主のみなさまへ 労働保険の加入手続きはお済みですか？

10月は労働保険適用促進月間です

ハローワーク滑川(滑川公共職業安定所)

市民ふれあい防災訓練大会 参加チーム募集

とき 10月29日(日) 午前8時30分〜
ところ 市総合体育センター
参加要領
少年の部
1チーム男女を問わず12人以内とし、競技は10人で行い、交替は自由とします。

中央公民館特別講座 受講生募集

▼申込み・問合せ先 市消防本部予防課
(☎475-0180)
●男性料理教室(全2回)
旬の食材を使った季節料理とふるさとの家庭料理に挑戦します。

勤労青少年ホーム(有志会館)特別講座

講師 齊木久美子さん
申込期限 10月13日(金)まで
▼申込み・問合せ先 中央公民館(☎475-5492)
●メイクアップ教室
ワンポイントメイクレッスン!あなたらしいメイクを学びませんか。

親子ふれあい天文教室 参加者募集

とき 10月21日(出) 午後1時30分〜3時
ところ 働く婦人の家
講師 アピラススポーツクラブ 代表 島田 彰一さん
募集人数 30人
▼申込み・問合せ先
働く婦人の家
(☎475-5780)

パソコン教室 受講生募集

◆講習番号⑧
表計算入門(エクセル)
とき 11月6日(月)・7日(火)・9日(水)・10日(金)・13日(月)・14日(火) 午後2時〜4時
ところ 生涯学習センター(滑川中学校となり)
定員 8人
受講料 無料
対象 日本語入力、マウス操作のできる方で、パソコン入門を終了程度の方

深層水のふか〜い話③

よく耳にする“硬度”って何?

深層水を使用したミネラルウォーターのラベルによく硬度の表示があります。硬度とはミネラル(マグネシウムやカルシウムなど)がどのくらい入っているか?という基準です。一般的にミネラルが多いほど「渋み」や「苦味」などを感じます。胃腸の弱い人が下痢をするから硬度の高い水は飲めないというのは、このミネラルが原因です。

日本の水の特徴として、ミネラルが少なく、硬度で100を越えるものは少ないと言われています。軽い水と感じると同時に水にミネラルが少ないために、生活の知恵として食事などを通してミネラルを補充していました。

アクアポケットでは、電気透析(ED)による特殊な脱塩方法で、深層水に含まれる必須微量元素やカルシウム、マグネシウムなどを失うことなく、「ミネラル脱塩水」をつくることができます。

なお、「ミネラル脱塩水」は硬度が約5,200あるので、飲用する場合は20倍以上希釈する必要があります。

▼申込み・問合せ先
勤労青少年ホーム
(☎475-2090)
(午後1時〜9時)
●体を動かして健康づくり
年齢とともに体が動きづらくなったり、体のあちこちが痛み出してきました。日ごろからちよつとした運動を継続し

▼申込み・問合せ先
生涯学習課(内線256)
参加費 1,000円 宿泊費(1泊2食)1,200円
集合 10月21日(出) 午後2時
市役所前(自家用車での参加者は、午後3時自然の家)
解散 10月22日(日) 午前11時
市役所前(自家用車での参加者は、午前10時自然の家)
申込締切 10月17日(火)まで
※締切後のキャンセルは宿泊費を負担していただきます。

▼申込み・問合せ先
(内線256)
〒936-0056
滑川市田中新町39-4
市教育委員会生涯学習課
e-mail syogaku@city.namerikawa.lg.jp



育児健康

児童館行事 ☎475-3706

Table with columns for date, activity name, time, and target audience. Includes activities like Chess, Art, Music, and Sports.

休日当番医

Table listing on-call doctors by date, including clinic names, phone numbers, and locations.

*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。

児童館まつり
~笑顔でふれあい、元気いっぱいチャレンジ!~
とき 10月14日(土) 10:00〜14:00
ところ 児童館 行田公園
参加費 小学生・中学生 100円
問合せ先 児童館 (☎475-3706)

就学時健康診断のお知らせ
平成19年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。時間 13:30〜
寺家 10月20日(金) 東加積 10月24日(火)
田中 10月18日(水) 南部 11月1日(水)
東部 10月4日(水) 西部 10月17日(火)
北加積 10月25日(水) 受付 13:00〜13:25
・当日は保護者付き添いのうえ必ず受診してください。
・内履き(児童はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。
問合せ先 学務課(内線253)

子育て支援センター案内
(あずま保育所内) ☎476-6565
子育て中の親子は誰でも利用できます。(月〜金)
子育てサロン (10:15〜12:00 参加費無料)
赤ちゃんサロン(0〜1歳6か月ごろまでのお子さん)
3日(火) 運動あそび
17日(火) ふれあいあそび
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)
10日(火) 電車ごっこ
24日(火) 集団あそび
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(学年別)
育児相談 電話・面接を受けています。(月〜金)

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003
曜日 10月のテーマ
月 血小板数とC型慢性肝炎
火 入眠剤の使い方
水 妊娠中と出産後の体重
木 予防につながる新しい歯のクリーニング法PMTCについて
金 高齢者の骨折
土・日 じんましん
提供 県保険医協会 ☎442-8000