

子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

❖子育て相談

「ちょっと聞いてコール」毎週月～金曜日 / 9時～17時

「ぶらっと子育て応援隊」随時予約受付中

❖まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織。育児援助の相談・利用、会員登録について随時受付中（専用電話 ☎960-3269）

◎登録をしてから各コースに参加できます。時間は10時～11時30分。★は要予約。

コース	名称	開催日	場所	対象	備考
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	3日(火)	福祉センター	0歳児と保護者	あそびステーションで親子あそびを提供します。
	うさぎ1歳	6日(金)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	13日(金)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	4日(水)	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	10日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	18日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	2日(月)	福祉センター	保護者と妊婦 未就園児と保護者 保護者 未就園児と保護者	親子の友達づくりの機会や親の情報交換の場として利用できます。
	あそび工房・バルーン ★	23日(月)			
	なかよし誕生会 ★	25日(水)			
	リラックスタイム ★	26日(木)			
	ママパパキッズ編集会 ★	27日(金)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	19日(木)	岡田保育園	未就園児と保護者	保育園で親子があそびます。
ママでスクール	★	20日(金)	福祉センター	保護者	講座

◎サポート会員登録説明会 日時：2月16日(日) 10時～・11時～ 場所：福祉センター2階集会室 ☎960-3269

サークル紹介

ママでスクール

講座

～子どもの発達と大人の関わり～

「私も3人の子どもがいて、悪戦苦闘の毎日です」と話す今村さんと一緒に、子育てについて学んでいきましょう。

日時 2月20日(金) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 松山市障がい者南部地域相談支援センター
今村 高博さん

- ※ 要予約 20組まで(託児 20人まで)
- ※ 託児の場合、タオルと飲み物をお持ちください。
- ※ 今村さんに質問があれば、予約時に受け付けます。

サークル紹介

リラックスタイム

整体

出産を経て、気になる「自分の骨盤」のこと。セルフケアの大切さをお伝えします。

日時 2月26日(土) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 マタニティセラピスト・整体師 高本 愛さん

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

- ※ 要予約 20組まで(託児 20人まで)

サークル紹介

あそび工房・バルーン

アクセサリーにもなる ちびがまぐち

リップクリームや印鑑入れにぴったり！ 幅が4cmのミニサイズの口金で作ります。

日時 2月23日(日) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 松浦 順子さん

準備物 裁縫道具、目うち(持っていれば)、300円(材料費)

- ※ 要予約 25組まで(託児 25人まで)
- ※ 託児の場合、タオルと飲み物をお持ちください。



保健センター

Health management

☎985-4118

❖ちょこっと電話相談

健康や子育てについての相談ができます。お気軽にお電話ください。

❖すこやか訪問

妊婦さんや乳幼児の家庭訪問です。お気軽にご予約ください。

❖のびのび発達相談・ゆっくり子育て相談

ママキッズのすこやか相談で臨床心理士に相談できます。電話で予約を。

妊婦・乳幼児の健康 ●持参品 母子健康手帳

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
乳児健診	2月5日(土)	13時～14時	福祉センター2階	平成26年6・7月生	計測、診察など
ママ♡キッズのすこやか相談	2月10日(火)	13時～15時		妊婦・乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など
3歳児健診	2月12日(木)	13時～14時		平成23年11・12月生	内科、歯科健診など

成人の健康 ●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	2月3日(火)	9時～12時	福祉センター2階	申込制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	2月18日(水)	13時～16時		
	3月3日(火)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	2月6日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーション、創作活動など
	3月6日(金)			
出前検診(乳がん・子宮頸がん)	2月13日(金)	(乳がん) 9時～11時30分、13時～15時 (子宮頸がん) 13時～14時	エミフル MASAKI	対象：無料クーポンを持っている人 直接会場にクーポン券と身分証明書(健康保険証など)を持参してください。 ※その他の会場などはお問い合わせを。
こころの健康相談	2月13日(金)	13時30分～16時30分	福祉センター2階	申込制 精神科医によるこころの健康相談

Information

タバコを吸っているあなた

知っていますか？ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【こんな症状がある人は、COPDかも】

- ・ 風邪でもないのに「咳」や「たん」が続く
- ・ 激しい運動をしていないのに息切れを感じる
- ・ 年の割に疲れやすい



COPDは、現在、日本・世界で急速に増えている、タバコが最大の原因の病気です。

タバコなどの有害な化学物質を長期間吸い込むことによって肺に炎症が起こるもので、肺気腫や慢性気管支炎も含まれます。

また、高血圧や心筋梗塞などの循環器疾患や骨粗しょう症、消化器疾患などを併せて起こすことが多いです。

【治療法・予防法】

一度壊れてしまった肺胞は健康な肺胞には戻りません。

しかし、適切な治療により症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることもできます。気になる症状がある場合は、早めに医師に相談しましょう。

何より一番の予防は「禁煙」です。

自分で禁煙が難しい場合は、禁煙外来で医師に相談してみましょう。