

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(リラックスタイムは10時30分～12時)。★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	1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	18日(金)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	21日(月)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	2日(水)	東公民館	東、西、北公民館で、親子あそびを提供します。	
	ほほえみ西	8日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	16日(水)	北公民館		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	3日(木)	白鶴保育所	未就園児と保護者	保育所で親子が遊びます。
		10日(木)	小富士保育所		
		25日(金)	黒田保育所		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	4日(金)	福祉センター	保護者	親子の友達づくりの機会、親の情報交換の場として利用できます。
	ママパパキッズ編集会 ★	9日(水)			
	なかよし誕生会 ★	30日(水)			
	バルーン ★	23日(水)			
	リラックスタイム ★	22日(火)			
	あそび工房 ★	29日(火)		とべ動物園	未就園児と保護者
	31日(木)	福祉センター	フリーマーケット		
ママでスクール	★	24日(木)	福徳泉公園		野々っ子(どんぐりの会)

サークル紹介

あそび工房

とべ動物園に行こう!!

お友達と一緒に、ぞうさん、キリンさんやかわいいペンギンさんに会いに、動物園に行きましょう。

日時 10月29日(火) 10時～12時30分 ※雨天中止

場所 とべ動物園 ※現地(チケット売り場前) 集合

準備物 お弁当、水筒、敷物、帽子、着替えなど

※要予約 20組まで

フリーマーケット

子ども服、おもちゃや手芸品、アクセサリ雑貨など子育て中のママにうれしい品が盛りだくさんです。

日時 10月31日(木) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

【出店者募集】

対象 町内在住の人 **出店料** 100円

申込期限 10月24日(木)

☎子育て支援センター ☎985-4151

サークル紹介

バルーン

読み伝え

出産前に心をリラックスさせ、おなかの赤ちゃんに愛と感謝を込めながら、命の尊さについて考えてみませんか？

日時 10月23日(水) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 和室会議室

講師 宇都宮 潤子 さん

※要予約 20人まで(託児10人まで)

「ma★ma・ほっと」サポーター募集

まさきファミリー・サポート・センター「ma★ma・ほっと」は、子育てのSOSに伝えるところです。

子育ての援助ができるサポーターを募集しています。子どもが好きな人、地域に役立つ活動をしてみたい人は、ぜひご連絡ください。

☎まさきファミリー・サポート・センター

☎960-3269

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	10月3日(木)	13時～14時15分	福祉センター2階	平成25年2・3月生	計測、診察など
3歳児健診	10月10日(木)	13時～14時		平成22年7・8月生	内科、歯科健診など
ママ・キッズのすこやか相談	10月8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
わくわく離乳食スクール	10月17日(木)	10時40分～12時	福祉センター2階	乳児の保護者	申込制 離乳食の進め方と試食 ※託児は、申し込みを。
ウェルカムベビースクール	10月2日(水) 10月23日(水)	10時～13時 10時～11時30分		妊婦	

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	10月1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。
	10月16日(水)	13時～16時		
	11月5日(火)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	10月4日(金)	9時30分～15時	中山保健センター	レクリエーション、創作活動など
	11月1日(金)			
家族懇談会(精神保健)	11月1日(金)	13時30分～15時30分	中山保健センター	幻聴・妄想への理解を深めよう～「幻聴妄想かるた」を使って～
ダイエットウォーキングクラブ	10月23日(水)	10時～11時30分	松前公園アリーナ	ウオーキングに関する講義、実習
	11月6日(水)			
地区健康相談	10月1日(火)	13時30分～14時30分	南黒田公民館	血圧測定、健康相談、健診結果説明など
	10月8日(火)	9時30分～10時30分	出作集会所	

Information

10月17～23日は薬と健康の週間

薬を安全に飲むために …… 薬は次のようなことに注意し、より安全に、効果的に使用しましょう。

- ①使用する前に薬の説明をよく読みましょう。使用上の注意、副作用などを確認
- ②用法・用量を守りましょう。
【決められた薬の服用時間】
食前：食事の約30分前
食後：食事の約30分後
食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)
頓服：痛み、熱など症状のあるとき
- ③薬の形(剤形)に合った服用方法を守りましょう。
錠剤、カプセル剤：コップ1杯程度の水かぬるま湯
液剤：よく振ってから、1回分を計量して服用
- ④薬の飲み合わせ(相互作用)に注意しましょう。
薬の飲み合わせは、必ず医師や薬剤師に相談
- ⑤高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。体調の変化があれば必ず医師や薬剤師に相談
- ⑥薬は容器の詰め替えをせず、次の場所で保管しましょう。
・子どもの手の届かない場所
・直射日光の当たらない涼しい場所
- ⑦古い薬の使用はやめましょう。
・有効期限の切れた薬は処分
・医療機関で処方された薬が残った場合は、使用期限にかかわらず処分
・似たような症状でも、自己判断だけで使用しない

☎県健康衛生局薬務衛生課薬事係 ☎912-2391
(社)愛媛県薬剤師会 ☎941-4165