

子育て支援センター ☎985-4151

コース名	名称	日曜	場所	対象	備考
ひまわりクラブ	くま2歳以上	3日(金)	福祉センター	2歳児以上と親	あそびステーションで、親子あそびを提供します。
	のびのび	7日(火)		未就園児と親	
	うさぎ1歳	8日(水)		1歳児と親	
	ひよこ0歳	30日(木)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	1日(水)	東公民館	未就園児と親	東、西、北公民館に向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ北	22日(水)	北公民館		
	ほほえみ西	28日(火)	西公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	6日(月)	福祉センター	1歳児と親	親子の友だちづくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
	フレンド1歳	13日(月)		親	
	リフレッシュ体操 ☆	14日(火)		未就園児と親	
	なかよし誕生会 ☆	15日(水)		妊婦	
	バルーン(妊婦)	16日(木)		親	
	ママパパキッズ編集会☆	24日(金)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	2日(木)	松前幼稚園	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		9日(木)	岡田保育園		
		17日(金)	黒田保育所		
ママでスクール ☆		23日(木)	東古泉公民館		育児講座

☆印は要予約 ※ 登録をしてから各コースに参加できます。時間は、10:00~11:30です。

☆ 今月のお勧めサークル ☆

☆ママでスクール 野々子くらぶ
~ひまわりでかくれんぼ~
7月23日(木) 10:00~11:30



詳しくは2ページをご覧ください。

サークルの内容やあそびステーションの開放時間について、詳しくは、子育て支援センターの活動チラシにてご確認ください。

サークルの様子



★ほほえみ東
シャボン玉をたくさん作って遊びました。大きなシャボン玉を作るのは難しかったね。一緒に遊んだ赤ちゃんたちも、お兄ちゃんやお姉ちゃんのように、来年はできるようになるかな。



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の組織です。育児援助に関する相談や登録説明を随時行っています。

※ 子育て相談・まさきファミリー・サポート・センター共通 ☎960-3269

おうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がいつばいの学校給食のメニューから、1品レシピを紹介し、おうちで給食の味を楽しんでみませんか？

材料 (4人分)

- A { 牛肉(こまぎれ) …200g
濃い口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1
長ねぎ…40g
じゃがいも…中4個
揚げ油…適量
ちくわ…1本
玉ねぎ…中1個
ピーマン…2個
サラダ油…小さじ1
- B { 砂糖…小さじ1
濃い口しょうゆ…小さじ2
塩…少々
こしょう…少々
黒ごま…小さじ1

じゃが芋の焼き肉風



☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス
○子どもに人気の一品です。
○牛肉にしっかりした味をつけることで、炒める時の調味料は少量ですみます。各ご家庭でお好みの味に調節してください。
○じゃがいもは、冷凍のフライドポテトでもできますが、生のじゃがいもから作るとさらにおいしくできますよ。学校給食ではもちろん生のじゃがいもから作っています。

【作り方】

- ① 長ねぎは薄く小口切りにする。
- ② 牛肉をAの調味料につけて、下味をつける。
- ③ じゃがいもは、短冊切りにして、水につけておく。
- ④ ちくわは2cm程度の輪切り、玉ねぎは半分に切って薄切り、ピーマンは種を取り千切りにする。
- ⑤ じゃがいもを180度の油で5分程度、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を引き、②の牛肉を炒め、色が変わってきたら、玉ねぎ、ちくわ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑦ Bの調味料で味をつけ、塩こしょうで味を調える。
- ⑧ お皿に盛りつけたら、軽く煎った黒ごまをふる。

保健センター ☎985-4118

妊婦・乳幼児の健康 持参品:母子健康手帳

4月から福祉センター2階に移動しています。

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
乳児健診	8月6日(木)	13:00~14:00	福祉センター1階	平成21年1・2月生	計測・診察など
1歳6か月児健診	7月9日(木)	12:30~13:30		平成19年11・12月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	7月14日(火)	13:00~15:00		妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など
わくわく離乳食スクール	7月16日(木)	受付10:20~10:40 10:40~12:30 ＜申込制＞		乳児の保護者	離乳食のすすめ方と試食 託児の希望は申込みを。
ウェルカムベビースクール	7月16日(木)	10:00~11:30 ＜申込制＞	福祉センター2階	妊婦	「妊婦サークルに行ってみよう」 マタニティーボックス・おしゃべり・赤ちゃん用品づくり ○子育て支援センターにて実施

ちょこっと電話相談	すこやか訪問	のびのび発達相談・ゆったり子育て相談
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。	妊婦さんや乳幼児の家庭訪問です。お電話でご予約ください。	ママ♡キッズのすこやか相談で臨床心理士による相談ができます。(11月は除く)お電話でご予約ください。

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	7月6日(月)	13:00~16:00 ＜申込制＞	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談。1週間前までに申込みを。
	7月30日(木)			
デイケア(精神保健)	7月2日(木)	9:30~15:00 ＜申込制＞		レクリエーションや創作活動で生活のメリハリをつけ、悩みを相談してみませんか。
	8月7日(金)			
まさき！元気ウォーキングクラブ	7月15日(水)	10:00~11:30 登録者のみ	松前公園 体育館	体力測定・筋力トレーニング 正しいウォーキングについて
献血	7月19日(日)	11:00~15:00	エミフル MASAKI	夏の献血キャンペーンとしてラジオの公開生放送を実施。ぜひお出かけください！

麻しん(はしか)・風しんの予防接種はお済みですか？

麻しんは感染力が非常に強く、予防接種を受けていないと多くの人がかかる病気です。また、風しんは大人がかかると重症化します。特に妊娠早期の妊婦がかかると胎児に感染し、先天性風疹症候群のお子さんが生まれる可能性があります。大切なお子さんを麻しん・風しんから守るために、予防接種を受けましょう。

予防接種は、「麻しん・風しん混合ワクチン」での2回接種です。まだの方は、体調のよいときに早めに予防接種を受けましょう。夏休み期間を上手に利用されるといいですね。



【対象者】

- 1期：満1歳以上2歳未満
- 2期：平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ(幼稚園などの年長児相当年齢)
- 3期：平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれ(中学1年生相当年齢)
- 4期：平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれ(高校3年生相当年齢)