

## 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	11日(木)	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。
	うさぎ1歳	17日(水)		1歳児と親	
	キッズピクス	18日(木)		1歳6か月児以上と親	
	ひよこ0歳	22日(月)		0歳児と親	
	のびのび	25日(木)			
ほほえみクラブ	ほほえみ東	3日(水)	東公民館	未就園児と親	東、西、北公民館に出向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	9日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	10日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	フレンド0歳	8日(月)	福祉センター	0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。
	ブックフレンドパーク	15日(月)		未就園児と親	
	リフレッシュ体操 ☆	16日(火)		親	
	ママパパキッズ編集会☆	19日(金)			
	あそび工房 ☆	24日(水)			
	なかよし誕生会 ☆	30日(火)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	1日(月)	若葉保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		23日(火)	古城幼稚園		
ママでスクール	☆	4日(木)	福祉センター		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「歯のおはなし」  
日時：6月4日(木) 10:00~  
場所：あそびステーション

☆あそび工房「フリーマーケット」  
日時：6月24日(水) 10:00~  
場所：福祉センター2階集会所

出店者募集しています。希望者は  
6月19日(金)までにご連絡ください。  
売りたい方も買いたい方も  
集まれ~!

☆ひまわりくらぶ のびのび



チューリップに型どった画用紙にお絵かきし、チューリップ畑を作りました。きれいなお花がたくさん咲きましたね!



サークルの内容について、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

★あそび工房

こいのぼりを作りました。お母さんにも手伝ってもらいながら、オリジナルこいのぼりの完成!できたこいのぼりで遊ぶと、シャカシャカ音が出て、風に乗って気持ちよさそうに泳いでいましたね。



★ほほえみ北



春を探しに北公民館周辺をお散歩~♪  
虫や蝶々を探しながら歩いてみると……てんとう虫や虫の卵も見つけ大興奮!  
蝶々をつかまえて触ったのは初めてだったかな?



### 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
- ふらっと子育て応援隊 随時予約を受けて実施します。



### 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

## 保健センター

☎985-4118

4月から福祉センター2階に移動しています。

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	6月4日(木)	13:00~14:00	福祉センター1・2階	平成20年11・12月生	計測・診察など
3歳児健診	6月11日(木)			平成18年3・4月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	6月9日(火)	13:00~15:00	福祉センター1・2階	妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など
ウェルカムベビースクール	6月8日(月)	10:00~11:30 ★申込制		妊婦	「子育て探検!」親子遊びと育児ママとのおしゃべりタイム ○子育て支援センターにて実施
ポリオ予防接種	今年度より指定医療機関での個別接種になりました。6月中に下記小児科で受けられます。必ず事前にご予約ください。 ●おひさまファミリークリニック ☎984-0088 ●むかいだ小児科 ☎985-0115			生後3か月以上7歳6か月未満	持参品:母子健康手帳・予防接種手帳(予診票・接種券は小児科窓口でお渡しします) 昭和50~52年生まれの保護者の方は、一緒に接種をお勧めします。小児科予約時にご相談ください。(費用は実費)

ちよこつと電話相談	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	6月12日(金)	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。
	6月24日(水)			
	7月6日(月)			
デイケア(精神保健)	6月5日(金)	9:30~15:00 ★申込制	福祉センター2階	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。
	7月2日(木)			
健康相談	6月3日(水)	9:30~10:30	西高柳集会所	血圧測定・健康相談・健康に関するお話
	6月5日(金)		大間集会所	

### ママ♡キッズのすこやか相談(妊婦・乳幼児健康相談)

妊娠・育児について、不安や悩みなどはありませんか? 出産までの過ごし方や気がかりなことを相談したり、身体計測などでお子さんの成長を確認したりすることができます。予約は不要ですので、母子手帳をお持ちのうえ、お気軽にお立ち寄りください。(歯科相談のある方は、歯ブラシを持参してください) また、臨床心理士による発達相談と、子育ての相談ができます。専門家のアドバイスは心強いですね。ご希望の方は事前にご予約ください。

### おうちで給食

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

#### 揚げだし豆腐



材料(4人分)

木綿豆腐…1丁  
でんぷん…50g  
揚げ油…適量  
青ねぎ…1本  
花鰻…少量

A  
薄口しょうゆ…大さじ1  
砂糖…小さじ1/3  
酒…小さじ1  
だし汁 { 昆布…10cm 1枚  
花鰻…5g  
水…150cc

#### 【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーにくるんだ上から、皿などで軽く「おもし」をして、水気を切る。
- ② 水気を切った豆腐を1/8に切り、でんぷんをつけて180度で3~5分、からっと揚げる。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 1番だしをつくる。
- ⑤ だし汁にAの調味料を入れ、味を調えたら②の豆腐にかけ、上から花鰻と青ねぎをちらす。

#### ☆栄養士さんからのちよこつとアドバイス

- (1番だしのとり方)
- ① 昆布を水に30分程度つけておく。
  - ② なべを火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。(沸騰させるとぬめりがでます)
  - ③ 沸騰したら花鰻を入れ、再び沸騰したら火をとめる。(沸かしすぎると、えぐみがでます)
  - ④ 花鰻が沈んだら、うわずみ液をとる。