

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
「ふ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** (専用電話 ☎960-3269)
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
○1月7日㊦ 10時～ 集会所にて「サポート会員登録説明会」を開催

- 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(リラックスタイムのみ10時30分～12時)。**★**は要予約。
- 2月25日㊦フリーマーケット開催につき、出店者の予約を1月25日㊦9時～開始します。詳細は、子育て支援センターまで。

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	7日㊦	福祉センター2階	0歳児と保護者	あそびステーションで、親子遊びを提供します。
	うさぎ1歳	15日㊦		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	22日㊦		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	6日㊦	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子遊びを提供します。
	ほほえみ西	12日㊦	西公民館		
	ほほえみ北	20日㊦	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	4日㊦	福祉センター2階	保護者	親子の友達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。
	なかよし誕生会	★27日㊦			
	ママパパキッズ編集会	★29日㊦			
	リラックスタイム	★26日㊦			
	あそび工房	★21日㊦			
	バルーン	★28日㊦			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	13日㊦	松前保育所	未就園児と保護者	保育所で親子が遊びます。
ママでスクール		★18日㊦	福祉センター2階	保護者	育児講座

サークル紹介

ママでスクール 子どもの発達と大人の関わり

子育て真っ最中のお母さんは、毎日大忙し。少し振り返って、一緒に考えてみましょう。

- 日時** 1月18日㊦ 10時～11時30分
- 場所** 福祉センター2階 集会所
- 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

準備物 タオル、飲み物(託児の場合)
※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

サークル紹介

リラックスタイム フラダンス

聴いてるだけでも癒やされる優しいハワイアン音楽に合わせて、笑顔で踊ってみませんか。

- 日時** 1月26日㊦ 10時30分～12時
- 場所** 福祉センター2階 集会所
- 講師** ハワイアンフラインストラクター 滝口潤子さん

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

サークル紹介

あそび工房 絵手紙

手書きが忘れられようとする時代だからこそ、手書きのぬくもりを一。愛するわが子を描きましょう。下手でもいい・下手がいい。

- 日時** 1月21日㊦ 10時～11時30分
- 場所** 福祉センター2階 集会所
- 準備物** 40円(ハガキ2枚分の材料費)、子どもの写真
タオル、飲み物(託児の場合)

※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

サークル紹介

バルーン マタニティーヨガ

お腹のベビーとともに、身も心もリラックスしましょう。

- 日時** 1月28日㊦ 10時～11時30分
- 場所** 福祉センター2階 集会所
- 講師** ヨガインストラクター 鎌田美佳さん

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
※ 要予約 15組程度(託児10人程度)

保健センター

Health management

☎985-4118

❖すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。お気軽にお電話ください。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

❖のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。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
1歳6カ月児健診	1月14日㊦	13時～14時	福祉センター2階	平成26年5・6月生	内科、歯科健診など
ママ・キッズのすこやか相談	1月19日㊦	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
ウェルカムベビースクール	1月16日㊦	13時～16時30分		妊婦・パートナー・その家族	子育ての講演・沐浴実習
わくわく離乳食スクール	1月21日㊦	10時40分～12時30分		乳児の保護者	離乳食の進め方と試食 ※ 託児は申し込みを。
乳児健診	2月4日㊦	13時～14時		平成27年6・7月生	計測、診察など

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	
デイケア(精神保健)	1月8日㊦	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動など	
	2月5日㊦				
個別栄養相談	1月8日㊦	9時～12時		福祉センター	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。
	1月20日㊦	13時～16時			
がん検診(無料クーポン対象者検診)	1月13日㊦	9時～11時30分		福祉センター	【無料クーポンを持っている人のみ】 大腸・乳がん・子宮頸がん検診、肝炎検査(特定健診も同時に実施)
		10時～11時30分(子宮頸がん検診)			
家族懇談会(精神保健)	1月18日㊦	13時30分～15時30分	伊予市保健センター	フィットネスインストラクターによる講話「家でできる体操でロコモ予防」	
健診後の相談会	1月22日㊦	10時～11時45分	福祉センター2階	検診結果の説明と相談、血圧測定など 「ゲートキーパーの役割について」 「ストレスとこころの病気と対処法について知ろう」	
		13時30分～15時15分			
こころのゲートキーパー養成講座	1月22日㊦	10時～12時	福祉センター2階		
		2月5日㊦			13時30分～15時30分

●今年度の成人歯科健診の実施は、1月31日㊦までです。受診券の発行その他お問い合わせは、保健センター係まで。

Information

バランスのとれた食事を 妊婦さんの栄養相談

松前町では、低出生体重児(出生体重が2,500グラム未満)が全出生児の1割程度を占めています。これは全国より多い割合です。
妊婦のときに、必要な栄養素をバランスよくとることで、望ましい体重増加ができ、お母さんと生まれてくる赤ちゃんの健康を守ることができます。
「バランスのよい食事とは何をどのくらいとれば…」
「貧血や塩分、カロリーなどが心配」
そんな悩みに栄養士が応じます。

- 【日時】** ※予約制：1人1時間程度
1月8日㊦ 9時、10時、11時
1月20日㊦ 13時、14時、15時
2月2日㊦ 9時、10時、11時
2月17日㊦ 13時、14時、15時
3月2日㊦ 9時、10時、11時
3月16日㊦ 13時、14時、15時

【場所】 福祉センター2階
●健康課保健センター係 ☎985-4118