

# 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  
● 10月6日(火) 10時～ 集会室にて「サポート会員登録説明会」を開催  
(専用電話 ☎960-3269)

●登録後、各コースに参加可。時間は10時～11時30分(ママでスクール、リラックスタイム、あそび工房は下に記載している時間)。★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	6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遊びを提供します。
	うさぎ1歳	1日(木)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	8日(木)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	7日(水)	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	13日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	21日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	5日(月)	福祉センター	保護者	絵本読み聞かせ
	リラックスタイム	★ 27日(火)			フラダンス
	バルーン	★ 29日(木)			絵手紙
	ママパパキッズ編集会	★ 23日(金)		未就園児と保護者	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。
	なかよし誕生会	★ 28日(水)			親子遠足(とべ動物園)
	あそび工房	★ 30日(金)			保育所で親子が遊びます。
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	19日(月)	二名保育所	講座	
ママでスクール		★ 26日(月)	福祉センター		

## 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

子どものすることには意味があります。それが分かれば、困った子どもほど、豊かな子どもに変えられる可能性が出てきます。

**日時** 10月26日(日) 10時30分～12時  
**場所** 福祉センター2階 集会室  
**講師** 愛媛大学教育学部特別支援教育講座 吉松 靖文 教授  
**準備物** 動きやすい服装、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

### リラックスタイム フラダンス

聴いているだけでも癒やされるハワイアン音楽に合わせ、笑顔で踊ってみませんか? 未経験者でも大丈夫です。

**日時** 10月27日(火) 10時30分～12時  
**場所** 福祉センター2階 集会室  
**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** 動きやすい服装、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

### バルーン 絵手紙

赤ちゃんの誕生を心待ちにしている気持ちを込め、これからの成長や生活に思いを寄せて、描きましょう。

**日時** 10月29日(土) 10時～11時30分  
**場所** 福祉センター2階 集会室  
**講師** 大政 孝子 さん  
**準備物** 赤ちゃん誕生のために準備している物  
※ 要予約 25組程度(託児20人程度)

## サークル紹介

### あそび工房 親子遠足

かわいい動物たちに会いに行きましょう。

**日時** 10月30日(日) 10時～12時30分(時間厳守)  
**場所** とべ動物園(集合:とべ動物園正面ゲート前)  
※ 雨天時は、あそびステーションで遊びます。  
**準備物** 動きやすい服装、お弁当、水筒、敷物、おやつ、帽子、タオル、着替え、入園料  
※ 要予約 25組程度



# 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。

## ❖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
乳児健診	10月1日(木)	13時～14時	福祉センター1・2階	平成27年2・3月生まれ	計測、診察など
3歳児健診	10月8日(木)	13時～14時		平成24年7・8月生まれ	内科、歯科健診など
ママ・キッズのすこやか相談	10月13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	10月16日(金)	10時40分～12時		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

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)	10月2日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	申込制 レクリエーションや創作活動など		
	11月6日(金)					
個別栄養相談	10月6日(火)	9時～12時			福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	10月21日(水)	13時～16時				
	11月4日(水)	9時～12時				
糖尿病予防のつどい	10月16日(金)	9時30分～12時	松前公園アリーナ	糖尿病予防に関する医師の講義		
	10月27日(火)	10時～12時		糖尿病予防のための運動の講義		
ロコモ予防教室	11月4日(水)	10時～11時30分	松前公園アリーナ	ロコモ予防の講義、運動実習		

## 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。

- 使用する前に薬の説明書をよく読みましょう。  
用法、効能、使用上の注意、副作用などを確認。読んだ後も保管しましょう。
- 用法・用量を守りましょう。  
薬の作用は、使用量と深く関係します。勝手に使用量や回数を増やすと、副作用が出る場合があります。  
【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
- 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
- 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、副作用が生じたり、効き目が弱くなったりします。医師や薬剤師に相談しましょう。
- 高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。  
高齢者は複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって身体機能が低下するため、副作用が起こりやすくなります。体調の変化があれば医師や薬剤師に相談しましょう。
- 薬は容器を詰め替えず、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
- 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  
(一社)愛媛県薬剤師会 ☎941-4165