

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 | 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 | 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 | | 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21日(水) | 13時～16時 | | | |
| 糖尿病予防のつどい | 11月4日(水) | 9時～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16日(金) | 9時30分～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 | | 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

- 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