

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（専用電話 ☎960-3269）

○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。★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(木)	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あそびを提供します。
	うさぎ1歳	12日(水)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	25日(火)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	5日(水)	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	11日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	19日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	7日(金)	福祉センター	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	★ 14日(金)			
	ママパパキッズ編集会	★ 17日(月)			
	リラックスタイム	★ 20日(木)		妊婦	
	バルーン	★ 4日(火)			
	あそび工房	★ 26日(水)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	10日(月)	松前保育所	未就園児と保護者	お別れ遠足(松前公園) 保育所で親子が遊びます。
ママでスクール	★	13日(木)	福祉センター		野々っ子(松前公園)

サークル紹介

バルーン

マタニティヨガ

妊娠中に起こるむくみや腰痛などを改善。自身の健康とスムーズな出産を目指してヨガの呼吸法で、心と体をリラックスさせましょう。

日時 3月4日(火) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 全米ヨガアライアンス 200時間認定

インストラクター テリー・祐子さん

準備物 動きやすい服装、タオル、水分(親子共必要)

※要予約 15組まで(託児15人まで)

※定員に満たない場合は、妊婦以外も参加可能。



サークル紹介

ママでスクール

野々っ子 ～小さな春さがし～

ぽかぽか春の陽気の中、ゆったりとお散歩をしながら自然観察を楽しみましょう。

日時 3月13日(土) 10時～11時30分

場所 松前公園(集合場所: あそびステーション)

準備物 動きやすい服装、タオル、水分など

※要予約 20組まで

※雨天時はあそびステーションで、木の玩具で遊びます。

サークル紹介

リラックスタイム

呼吸に合わせてリラックスしよう!

体を緩めて体内エネルギーを感じましょう。そうすれば心が楽になり、子育てに余裕が生まれます。お父さんもぜひご参加ください。

日時 3月20日(土) 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 宇都宮 潤子 さん

準備物 動きやすい服装 (託児: タオル、水分)

※要予約 20組まで(託児20人まで)

保健センター

Health management

☎985-4118

❖ちょこっと電話相談

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。

❖すこやか訪問

妊婦さんや乳幼児の家庭訪問です。お気軽にご予約ください。

❖のびのび発達相談・ゆっくり子育て相談

ママキッズのすこやか相談で臨床心理士に相談できます。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
ママ♡キッズのすこやか相談	3月11日(火)	13時～15時	福祉センター2階	妊婦、乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、育児相談など
1歳6カ月児健診	3月13日(木)	13時～14時		平成24年7・8月生	診察、歯科健診など
乳児健診	4月3日(木)	13時～14時15分		平成25年8・9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
個別栄養相談	3月4日(火)	9時～12時	福祉センター2階	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。 糖尿病予防についての医師の講義 歯周病についての講義 レクリエーション、創作活動など 講話「薬について(仮)」
	3月19日(水)	13時～16時		
糖尿病予防のつどい	3月6日(木)	9時30分～12時		
	3月14日(金)			
デイケア(精神保健)	3月7日(金)	9時30分～15時		
	4月4日(金)			
家族懇談会(精神保健)	3月14日(金)	13時30分～15時30分		

Information

3月は

●自殺対策強化月間

全国では年間3万人近い人が自殺で亡くなっており、ほとんどの人はうつ病などの、こころの病気がかかっていたと考えられています。

こころの不調に早めに気づき、適切な治療に結びつけることは、大切ないのちを守るために重要な事です。社会を挙げて自殺の防止に取り組みしましょう。

○周囲の人に知っておいてほしい4つのこと

【変化に気付く】→眠れない、食欲がない、口数が減った人はいませんか?

【声を掛ける】→「疲れてる?」「元気がないけれど、どうかしたの?」と声掛けをする。

【傾聴する】→話しやすい環境を作り、気持ちに寄り添って、受け止める。

【つなぐ】→本人の理解者につないだり、病院などの専門機関へ相談を促し、同行する。

3月1日～8日は

●女性の健康週間

女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動します。

特に更年期を迎えると女性ホルモンが減少し、脂質異常症や骨粗しょう症が起りやすくなるなど、心と体にさまざまな変化を生じます。

まずは自分の体を知り、体のSOSに早く気付くことが大切です。定期的に健康診断を受けましょう。

受けましょう

●平成26年度総合健診

26年度総合健診(特定健康診査と各種がん検診など)の申込書を今月の広報紙と一緒に配布していますので、お申し込みください。