

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(今月のリラックスタイムは10時30分～12時)。★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	10日(※)	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	17日(※)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	23日(※)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	2日(※)	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	8日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	16日(※)	北公民館		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	24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。
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	7日(月)	福祉センター	未就園児と保護者	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。
	ママパパキッズ編集会	★ 21日(月)			
	なかよし誕生会	★ 18日(金)			
	バルーン	★ 25日(金)			
	リラックスタイム	★ 15日(火)			
ママでスクール	★ 28日(月)		未就園児と保護者	「ベビーマッサージ」	

施設紹介

子育て支援センター あそびステーション

福祉センター2階にある「あそびステーション」。お子さんが自由にゆったりと過ごせる場所です。

ママ・パパはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんもお孫さんと一緒に、ぜひ遊びに来てください。

町内の人・実家が町内の人

平日 9時～12時、13時～17時

土曜日 9時～12時

※サークル活動日は、午前中利用できません。

町外の人

火・木曜日 13時～17時



サークル登録

子育て支援センター サークル登録

サークルの参加には、毎年度初回参加のときに登録が必要です。

継続の人

継続登録用紙に氏名を記入して、親子写真を撮ります。

新規の人

サークルの説明を受けた後、登録用紙に必要事項を記入し、親子写真を撮ります。

※写真は出席カード・誕生会案内はがきに使用します。



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
乳児健診	4月3日(※)	13時～14時15分	福祉センター2階	平成25年8・9月生	計測、診察など
3歳児健診	4月10日(※)	13時～14時		平成23年1・2月生	内科、歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	4月8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ル	4月17日(※)	10時40分～12時30分		乳児の保護者	申込制 離乳食の進め方と試食 ※託児希望は申し込みを

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
個別栄養相談	4月9日(※)	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 レクリエーション、創作活動など
	4月23日(※)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	4月4日(金)	9時30分～15時		

Information

●予防接種

《麻しん・風しん》

麻しん・風しんは、予防接種を受けることが最も有効な予防手段です。健康課保健センター係で発行する予防接種券を利用し、早めに医療機関で予防接種を受けましょう。

麻しん(はしか) 感染力が強く、重い合併症を引き起こす病気で、春から初夏にかけて流行します。

風しん 昨年から患者が増加しています。特に妊娠初期にかかると、胎児も感染し、難聴や先天性心疾患などの障がいを持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。夫や子ども、家族みんなで予防しましょう。

※妊娠中(可能性のある人を含む)は、予防接種を受けることができません。出産後など適当な時期に受けましょう。

平成26年度公費接種対象者

1期 1歳以上2歳未満

2期 5歳以上7歳未満で、小学校入学前の1年間(20年4月2日生～21年4月1日生)

《県外での予防接種助成》 \ 4/1スタート /

対象者 里帰り出産などにより県外の市区町村に長期滞在中であり、県外医療機関などで予防接種を受ける必要がある人

助成額 町が定める接種単価と県外医療機関などで支払った額(個人負担の設定があるものは、それを控除した額)のいずれか少ない額

申請方法 接種を希望する人は、あらかじめお問い合わせください。

●妊婦歯科健診 \ 4/1スタート /

対象者 平成26年4月1日以降に松前町で母子健康手帳と妊婦歯科健診受診券を交付された妊婦

内容 問診、口腔内検査(歯周病、むし歯など)、歯科保健指導

受診方法 指定医療機関で安定期(妊娠5～8カ月)に入ってから受診します。母子健康手帳と妊婦歯科健診受診券を持参してください。

●ダイエットウオーキング

日程 水曜日の計6回(5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/30) 10時～11時30分(受け付け9時30分～)

場所 松前公園体育館アリーナ

対象 ◇BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25.0以上の人
◇腹囲が男性で85.0cm以上、女性で90.0cm以上の人
◇20歳のころと比べて体重が10kg以上増えている人

定員 30人

講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門恵理子さん
内容 ウオーキングや家庭でできるストレッチ方法の講習など
※現在医療機関で治療中の人は、必ず主治医と相談して参加してください。健康上運動制限のある人は遠慮してもらうことがあります。

申し込み 4月25日(金)までに健康課保健センター係へ電話

ウオーキングの効果・効能

<+1500歩を1年間継続すると…>

・食事を量を変化させないで -2～3.5kg

