

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(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	2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	16日㊟		1歳児と保護者		
	くま2歳以上	13日㊟		2歳児以上と保護者		
	クリスマス会	20日㊟		未就園児と保護者		
ほほえみクラブ	ほほえみ東	4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	10日㊟	西公民館			
	ほほえみ北	18日㊟	北公民館			
フレンドクラブ	なかよし誕生会	★ 5日㊟	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。	
	ブックフレンドパーク	6日㊟				
	ママパパキッズ編集会	★ 11日㊟		妊婦	保護者	フラダンス
	バルーン	★ 25日㊟				
	リラックスタイム	★ 24日㊟		未就園児と保護者	お掃除ボランティア	
	あそび工房	26日㊟		保護者	講座「感染症対策について」	
ママでスクール	★ 19日㊟					

※12月27日(金)～1月5日(日)の間、あそびステーションはお休みです。

サークル紹介

クリスマス会

みんなと一緒にハッピークリスマス。歌や踊りなど楽しい遊びが盛りだくさん。お友達も誘って遊びに来てね！待ってるよ。

日時 12月20日㊟ 10時～11時30分

場所 福祉センター2階
あそびステーション

※要予約



サークル報告

あそび工房 お掃除ボランティア

みんなであそびステーションのお掃除をしましょう。おうちから雑巾を持ってきてください。

日時 12月26日㊟ 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 あそびステーション

サークル紹介

ママでスクール

感染症対策について

「おかしいな?」と思ったときに慌てないよう、子どもがわかりやすい病気の症状や特徴を紹介します。お母さん、お父さんが知っておくとよいこと、おうちでできることを学びましょう。

日時 12月19日㊟ 10時～11時30分

場所 福祉センター2階 集会室

講師 中予保健所 健康増進課感染症対策係長 森 真弓 氏
※要予約 20組まで(託児20人まで)

※託児を利用する場合は、タオルと飲み物を持参

ま ま 「ma★ma・ほっと」サポーター募集

まさきファミリー・サポート・センター「ma★ma・ほっと」は、子育てのSOSに応えるところです。

子育ての援助ができるサポーターを募集しています。子どもが好きな人、地域に役立つ活動をしてみたい人は、ぜひご連絡ください(養成講座受講必須)。

☎まさきファミリー・サポート・センター ☎960-3269

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	12月5日㊟	13時～14時15分	福祉センター1・2階	平成25年4・5月生	計測、診察など
3歳児健診	12月12日㊟	13時～14時		平成22年9・10月生	内科、歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	12月10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

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	12月3日㊟	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。
	12月18日㊟	13時～16時		
糖尿病予防のつどい	12月4日㊟	9時30分～11時30分	松前公園アリーナ	「おいしく賢く食べて♪ 糖尿病予防」(講義と調理実習)
ダイエットウォーキングクラブ	12月11日㊟	10時～11時30分		ウォーキングに関する講義、実習
こころの健康相談	12月13日㊟	13時30分～16時30分	福祉センター2階	精神科医によるこころの健康相談

Information

“10歳若くなる”歩き方教室

～正しい歩き方で姿勢美人・お腹すっきりになるコツ教えます～

自分の「歩く姿」を見たことはありますか？きれいに歩く人は若々しく見えます。背中が丸くなり、トボトボと歩く人は年齢よりも老けて、また落ち込んでいるように見えます。ウォーキングに秘められたメリットを知り、効果的に若く見られる、美しい体型・姿勢になりましょう！

日程 【第1回】1月8日㊟

【第2回】2月5日㊟

時間 9時30分～11時30分

場所 松前公園体育館アリーナ

内容 ウォーキング講習、ストレッチ講習

講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生

申込先 保健センター係 ☎985-4118

申込期限 12月20日㊟

定員 30人

※医療機関で治療中の場合、必ず主治医と相談の上、申し込みください。健康上運動制限のある場合、参加をお断りすることがあります。

Information

予防接種を受けましょう

●麻しん(はしか)・風しん

麻しんは、感染力が強く、重篤な合併症を引き起こします。風しんは、風しんウイルスによって起こる急性の発疹性感染症です。発疹、発熱やリンパの腫れなどが症状で、まれに脳炎などの合併症を引き起こします。

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。早めに医療機関で、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の接種を受けましょう。

公費接種対象者 1期:1歳以上2歳未満

2期:平成19年4月2日～20年4月1日生まれ(小学校入学前の1年間)※接種期間は26年3月31日まで

●先天性風しん症候群

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、生まれてくる子どもが先天性風しん症候群を発症することがあります。主な症状は、難聴、心疾患や白内障などです。生まれてくる赤ちゃんのために、妊婦への感染を防ぐことが重要です。家族みんなで予防しましょう。

※妊娠中かその可能性がある人は、予防接種を受けられません。※公費接種対象者以外は、任意接種です(実費)。