

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

「ふ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	9日(水)	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	29日(火)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	18日(金)		2・3歳児と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	23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。 保育所で親子があそびます。
	ほほえみ西	8日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	16日(水)	北公民館		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	10日(木)	若葉保育所		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	11日(金)	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。
	なかよし誕生会	★25日(金)		2歳児以上と保護者	
	フレンド2歳以上	31日(木)		保護者	
	リフレッシュ体操	★22日(火)		妊婦、未就園児と保護者	助産師「子育てについて」
バルーン	★24日(木)				
ママでスクール		★			



サークル
報告

うさぎ1歳
ペタペタお絵かき

大きなとりのこ用紙いっぱい1歳のおともだちが、絵の具でペタペタお絵かきあそびを楽しみました。手や顔をどろどろにしながら夢中になってお絵かきを楽しんでいる子どもたち♡お母さん達の顔も自然とニコニコ笑顔になっていました。

Information

ママでスクール
「助産師からみた子育て」

助産師さんの目から見た子育てのお話です。子育てに関する不安や悩みなどについて、助産師さんがお話しします。

日時 1月24日(木)
10時～11時30分
場所 福祉センター2階集会室
講師 中越 利佳さん

※要予約
20組まで



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を訪問します。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	1月8日(水)	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	1月10日(木)	13時～14時		平成23年5・6月生	内科、歯科健診など	
わくわく離乳食スクール	1月17日(木)	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 ※託児は申込みを
ウェルカムベビースクール	1月19日(土)	13時30分～16時30分		妊婦、パートナー、その家族		子育ての講演、沐浴実習
	1月30日(水)	9時30分～13時30分		妊婦	妊娠中の栄養、調理実習	
乳児健診	2月7日(木)	13時～14時15分		平成24年7・8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			
デイケア(精神保健)	1月11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		
	2月1日(金)						
個別栄養相談	1月9日(水)	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。
	1月16日(水)	13時～16時					
	2月5日(火)	9時～12時					
健診後の相談会	1月23日(水)	10時～11時30分 13時30分～15時					健診結果の説明と相談、血圧測定など
まさき!元気ウォーキングクラブ	1月24日(木)	10時～11時30分	松前公園アリーナ		ウォーキングに関する講義、実習		

Information

◎慢性腎臓病をご存知ですか？

本年度から、特定健診に慢性腎臓病を早期発見するための検査項目が追加されました。現在、日本の慢性腎臓病患者は、1,330万人(成人の約8人に1人)と推計されていて、「新たな国民病」と言われています。この病気は、腎臓の働き(血液をろ過し、いらぬものを体外に排出するための尿を作る)が、低下した状態が続くというものです。初期には自覚症状がほとんどなく、発見が遅れると末期の腎不全となっていて、人工透析を受けなければなりません。また、脳卒中や心筋梗塞、心不全を発症しやすくなります。

日ごろの生活習慣を見直して予防するとともに、早期発見のために、定期的に健康診査を受けましょう。

慢性腎臓病のポイント

高血圧、糖尿病など生活習慣病
悪い食生活や運動不足

↓
動脈硬化

↓
慢性腎臓病

↓

【進行すると】腎不全
【発症の危険が増加】脳卒中・心筋梗塞