

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	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	22日☉		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	31日☉		2・3歳児と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	24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	9日☉	西公民館		
	ほほえみ北	17日☉	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	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。
	なかよし誕生会	★ 12日☉			
	フレンド2歳以上	29日☉		2歳児以上と保護者	
	バルーン	★ 2日☉		妊婦	
	リフレッシュ体操	★ 23日☉		保護者	
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	11日☉	松前幼稚園	未就園児と保護者	幼稚園・保育所で親子が遊びます。
		19日☉	松前保育所		
		26日☉	二名保育所		
		25日☉	福徳泉公園		
ママでスクール	★	25日☉	福徳泉公園	未就園児と保護者	野々っ子（どんぐりひろい）

※10月27日☉は、福祉ふれあいフェア開催のため、あそびステーションは利用できません。



サークル紹介

くま2歳以上 伊予高生と交流

ミニ運動会を一緒に楽しんだよ！
優しいお兄さんお姉さんと、いっぱい遊べてとっても楽しかったです。



サークル紹介

あそび工房 遠足 ウェルピア伊予

日時 10月30日☉ 10時～12時30分
場所 ウェルピア伊予
(正面玄関前集合)
準備物 帽子、弁当、水筒、敷物、おやつなど
※27日☉までに要予約 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	10月4日☉	13時～14時15分	福祉センター2階	平成24年3・4月生	計測、診察など
3歳児健診	10月11日☉	13時～14時		平成21年7・8月生	内科、歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	10月9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
わくわく離乳食スクール	10月18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、試食 ※託児は申し込みを。
ウェルカムベビースクール	10月2日☉	10時～11時30分		妊婦	お話し会・座談会

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	10月2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。
	10月17日☉	13時～16時		
	11月6日☉	9時～12時		
デイケア(精神保健)	10月5日☉	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2日☉			
まっさき! 元気ウォーキングクラブ	10月24日☉	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
地区健康相談	10月1日☉	9時30分～10時30分	出作集会所	血圧測定、健康相談など テーマ：こころの健康
	10月3日☉	13時30分～14時30分	塩屋集会所	
	10月18日☉		神崎集会所	

Information

10月17～23日は薬と健康の週間

薬を安全に飲むために …… 薬は次のようなことに注意し、より安全に、効果的に使用しましょう。

- ①使用する前に薬の添付文書をよく読み、使用上の注意、副作用などの確認をしましょう。
- ②用法・用量を守りましょう。
【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
- ③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
- ④薬の飲み合わせ（相互作用）に注意し、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。
- ⑤高齢者の薬の使用には特に注意し、体調の変化があれば必ず医師や薬剤師に相談しましょう。
- ⑥薬は容器の詰め替えをせず、次のような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
- ⑦古い薬の使用は、危険ですのでやめましょう。
・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
(社)愛媛県薬剤師会 ☎941-4165