

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	8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	14日(※)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	1日(※)		2・3歳児と保護者	
	のびのび	★ 23日(金)		未就園児と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	7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	13日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	21日(※)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	2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	★ 9日(金)		保護者	
	リフレッシュ体操	★ 15日(※)			
	ママパパキッズ編集会	★ 16日(金)			
	フレンド1歳	19日(月)		1歳児と保護者	
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	5日(月)	二名保育所	未就園児と保護者	野々つ子(お散歩)
ママでスクール	★ 26日(月)	松前公園	未就園児と保護者		

募集
します

まさきファミリー・サポート・センター 「ma★ma・ほっと」サポーター

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「S・O・S」に応えるところです。現在、子育ての援助が出来るサポーターを募集しています。子ども好きな人、地域に役立つ活動してみたい人は、ぜひご連絡ください。

条件 20歳以上の社会人で子育ての援助ができる人



サークル
紹介

のびのび バイバイパーティ おもいでアルバム「大きくなったね」

1年間の思い出の写真をながら、うたって踊って楽しく過ごしましょう。

日時 3月23日(金) 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室

※要予約(21日(※)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13日(※)	13時～15時	福祉センター1・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8日(※)	13時～14時		平成22年7・8月生	診察、歯科健診など
乳児健診	4月5日(※)	13時～14時		平成23年9・10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7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。	
	3月21日(※)	13時～16時			
	4月3日(火)	9時～12時			
糖尿病予防のつどい	3月9日(金)	13時30分～15時30分		申込制	フットケアで足を守ろう!
デイケア(精神保健)	3月2日(金)	9時30分～15時		レクリエーション、創作活動など	
家族懇談会(精神保健)	3月14日(※)	13時30分～15時30分	講話「家族の健康管理」		
まさき!元気ウォーキングクラブ	3月21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	

Information

●3月は自殺対策強化月間

全国では年間3万人を超える人が自殺で亡くなっており、大変痛ましい深刻な事態となっています。そこで、昨年から月別自殺者数の最も多い3月は「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺対策は「生きる支援」です。一人一人が「自殺予防」や「いのちのあり方」について考えましょう。悩みを抱え込まず相談することや、周囲の理解も大切です。特に不眠を伴う、うつ病やアルコール依存症などの心の病気は自殺につながりやすいと言われていいます。本人の変化に気づき、その悩みに耳を傾けながら、早めに専門家や相談先へつなぎ、その後も本人の様子を見守るなどの配慮が大切です。

●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。この変動が心と体にさまざまな変化を生じさせます。まずは自分の体を知り、体のSOSに早く気づくことが大切です。2年に1回は子宮頸がん検診や乳がん検診を受けましょう。

◆平成24年度の総合健診を受けましょう

24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。