

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 (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歳児と親 | 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(木) | | 1歳児と親 | |
| | くま2歳以上 | ★ 25日(金) | | 2歳児以上と親 | |
| | のびのび | 1日(火) | | 未就園児と親 | |
| ほほえみクラブ | ほほえみ東 | 2日(水) | 東公民館 | 未就園児と親 | 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(水) | 北公民館 | | |
| フレンドクラブ | フレンド2歳 | 21日(月) | 福祉センター | 2歳児以上と親 | 親子の友達づくりの機会、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 | 4日(金) | | 未就園児と親 | |
| | なかよし誕生会 | ★ 11日(金) | | | |
| | あそび工房(フリーマーケット) | 29日(火) | | 親 | |
| | リフレッシュ体操 | ★ 22日(火) | | | |
| | ママパパキッズ編集会 | ★ 14日(月) | | | |
| まさきっこクラブ | まさきっこ広場 | 10日(水) | 小富士保育所 | | 未就園児と親 |
| | | 28日(月) | 宗意原保育所 | | |
| ママでスクール | ★ | 24日(水) | 福祉センター | 0歳児と親 | ベビーマッサージ |



ママでスクール ベビーマッサージ

マッサージをしながら、ママと赤ちゃんの絆を深め、ふれあいの時間を過ごしましょう。

日時 11月24日(水) 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
講師 立花保育園 大原淑子園長
対象 0歳児と親 ※要予約 20組まで(託児有)

くま2歳以上 お団子づくり

みんなでコロコロ。おいしいお団子を親子で作っていきましょう。

日時 11月25日(木) 10時～11時30分
場所 福祉センター 和室会議室
費用 100円
※要予約 20組まで

あそび工房 フリーマーケット

子供服、おもちゃ、手芸品、アクセサリーなど出品します。来てのお楽しみです。

日時 11月29日(月) 10時～11時30分
場所 福祉センター2階 集会室
〈出店者募集〉対象 町内在住の人
申し込み 22日(水)までに985-4151までお電話ください。

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 | 11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 | 11月10日(木) | 13時～14時 | | 平成22年3・4月生 | 内科、歯科健診など |
| 乳児健診 | 12月1日(水) | 13時～14時 | | 平成23年5・6月生 | 計測、診察など |
| 3歳児健診 | 12月8日(水) | 13時～14時 | | 平成20年9・10月生 | 内科、歯科健診など |

成人の健康

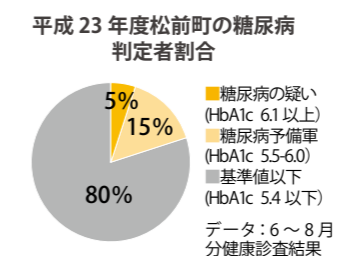
◎福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

| 事業名 | 月日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|-----------------|-----------|------------|-----------|------------------------------|
| 個別栄養相談 | 11月9日(水) | 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。 |
| | 11月16日(水) | 13時～16時 | | |
| | 12月6日(火) | 9時～12時 | | |
| デイケア(精神保健) | 11月4日(金) | 9時30分～15時 | 福祉センター2階 | レクリエーション、創作活動など |
| | 12月2日(金) | | | |
| 家族懇談会(精神保健) | 11月29日(火) | 13時30分～15時 | 伊予市保健センター | 医師による講話「精神科よろず相談所」 |
| まさき!元気ウォーキングクラブ | 11月30日(水) | 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

5人に1人は糖尿病または糖尿病予備軍

夏の特定健診と後期高齢者健康診査の結果では、20%の人が糖尿病の疑いまたは糖尿病予備軍と判定されています。糖尿病は、進行すると人工透析が必要になったり、失明の原因になったりする恐ろしい病気です。糖尿病予防のためには、正しい知識を持って、生活習慣を見直すことが効果的です。ご自身だけでなく、家族や糖尿病について関心のある人は、糖尿病予防のコツを一緒に学びましょう。



ほかにもこんな教室があります!

1 糖尿病予防教室
日時 12月9日(金) 9時30分～14時30分
内容 糖尿病予防のお話と調理実習
対象 糖尿病予防に関心のある人
参加費 無料

2 男性のための料理教室
日時 11月29日(火) 9時30分～12時30分
内容 男性の食生活のお話と調理実習
対象 30歳以上の男性
参加費 200円(レシピ本付き)

1,2 共通事項
講師 松前町保健栄養推進協議会
定員 24人(定員になり次第締め切り)
場所 松前町総合福祉センター
持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

◎第2回血管いきいき糖尿病予防のつどい

日時 12月15日(水) 9時30分～12時
講演 続けよう! 糖尿病予防で万病予防～医師の講話と質問タイム～
講師 医師 宮岡 弘明先生
場所 松前総合文化センター2階 ふるさと学習室
定員 約60人
締め切り 12月9日(金)

▶▶▶いずれも申し込みは健康課保健センター係(☎985-4118)まで。