

子育て支援センター ☎ 985-4151

子育て相談・まさきファミリーサポートセンター共通 ☎ 960-3269

コース	名称	日 曜	場 所	対 象	備 考
ひまわりクラブ	うさぎ1歳	2日(火)	福祉センター	1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。
	くま2歳以上	5日(金)		2歳児以上と親	
	ひよこ0歳	15日(月)		0歳児と親	
	のびのび★	19日(金)			
ほほえみクラブ	ほほえみ東	3日(水)	東公民館	未就園児と親	東、西、北公民館に出向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ西	9日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	10日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	あそび工房	1日(月)	小富士保育所	妊婦	親子の友だち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。
	バルーン	4日(木)	福祉センター	3歳児と親	
	フレンド3歳	8日(月)		未就園児と親	
	なかよし誕生会★	11日(木)		親	
	ママパパキッズ編集会★	12日(金)		未就園児と親	
	リフレッシュ体操★	16日(火)			
ブックフレンドパーク	18日(木)				
ママでスクール★	4日(木)	松前公園		育児講座	

★印は要予約 登録をしてから各コースに参加できます。時間は10:00～11:30です。

サークルの様子

●あそび工房 ～トールペイント～

子どもはファミリー・サポートセンターのサターさんに託児していただけるので安心。久しぶりに、集中して自分だけの時間を楽しむことができました。



かわいいおひなさまのできあがり

子育て相談
●「ちょっと聞いてコール」毎週月～木曜日 9時～17時
●ふらっと子育て応援隊 随時予約を受けて実施します。



☆ 今月のお勧めサークル ☆

●のびのび「バイバイパーティー」

日時 3月19日(金) 10:00～11:30
場所 あそびステーション
予約 15日(月)まで
幼稚園や保育所へ入園するお友達、引っ越しなどで支援センターを巣立っていくお友達を対象に、今年度最後のサークルを楽しく過ごします。

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です。育児援助に関する相談や登録説明を随時行っています。

おうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がっぱいの学校給食のメニューから、1品レシピを紹介し、おうちで給食の味を楽しんでみませんか？

手作りふりかけ



作り方
①生ひじきは水洗いし、水気を絞る。
②フライパンでひじきを中火でいため、全体に火が通ったら、ちりめんとうごまを加える。
③調味料を入れて、全体になじんだら花かつおを入れる。

材料 4人分

ちりめん	50g	砂糖	小さじ1
花かつお	小袋1袋	酒	小さじ1
生ひじき	80g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	小さじ2		

栄養士さんからのちょっとしたアドバイス

♡簡単でおいしく、成長期に必要なカルシウムや鉄分がたっぷりとれます。
♡乾燥ひじきでもできます。その場合は、15～20gにしてください。一度、水に戻してから使ってください。
♡いためているときに焦げつくようなら、少し水を足してもよいです。

保健センター ☎ 985-4118

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
1歳6か月児健診	3月11日(木)	13:00～14:00 受付	福祉センター2階	平成20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	3月9日(火)	13:00～15:00 受付		妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など ※歯科相談を受ける人は、歯ブラシを持参してください。
ウェルカムベビースクール	3月4日(木)	10:00～11:30 (申込制)		妊婦	「妊婦サークルに行ってみよう」バルーンママのためのお話し～リラックス呼吸法と読み聞取り～ ※子育て支援センターで実施

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8日(月)	13:00～16:00 (申込制)	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24日(水)			
デイケア(精神保健)	3月5日(金)	9:30～15:00 (申込制)		レクリエーションや創作活動で生活のメリハリをつけ、悩みを相談してみませんか。
	4月2日(金)			
血管いきいき☆糖尿病予防のつどいINまさき	3月4日(木)	9:30～12:00 13:30～15:00 (申込制)		午前 医師の講演と座談会 「糖尿病予防で万病予防！」 午後 大学教授の講演と実習 「フットケアで足もいきいき」 事前に申し込みを。
まさき!元気ウォーキングクラブ	3月24日(水)	13:30～15:00 (登録者のみ)	松前公園体育館	タイム測定・ストレッチ 正しいウォーキングの実習

平成22年度の総合健診を受けましょう

平成22年度総合健診(特定健康診査および各種がん検診など)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。

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です 女性なら受けなきゃ!がん検診

子宮頸がんや乳がんの発症は、ウイルス感染や女性ホルモンが関係していて、30～40歳代の若い世代に多く見られます。そして、年間1万人以上の女性が、この2つのがんで亡くなっています。

これらのがんの発見は、検診が特に有効です。子宮頸がんは20歳から、乳がんは40歳から集団検診が受けられます。2年に1度は検診を受けましょう。

なお、「女性特有のがん検診無料クーポン券」の対象者で、まだ平成21年度に検診を受けていない人は、3月末までに検診実施機関で受けましょう。



3月1日から3月7日は「子ども予防接種週間」です 麻しん(はしか)・風しんの予防接種はお済みですか?

母子手帳や予防接種手帳などで接種歴を確認し、対象時期で未接種の種類があれば、早めに受けましょう。

麻しん(はしか)はウイルスの空気感染によって発症し、感染力が強く、重篤な合併症を引き起こす病気です。最も有効な対策は、予防接種を受けることです。2回接種による免疫の増強や感染拡大予防のため定期接種として対象者が拡大されています。

- 平成21年度対象者
- 第1期: 1歳以上2歳未満の人
- 第2期: 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人(5歳以上7歳未満の小学校入学前の1年間)
- 第3期: 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの人(中学校1年生相当年齢)
- 第4期: 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれの人(高校3年生相当年齢)