

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	くま2歳以上	8日(金)	福祉センター	2歳児以上と親	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	13日(水)		1歳児と親	
	のびのび	14日(木)		未就園児と親	
	ひよこ0歳	15日(金)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ西	12日(火)	西公民館	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。
	ほほえみ東	20日(水)	東公民館		
	ほほえみ北	27日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	バルーン	7日(木)	福祉センター	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。
	ブックフレンドパーク	18日(月)		未就園児と親	
	リフレッシュ体操★	19日(火)		親	
	あそび工房(トルバイント)★	21日(木)		2歳児と親	
	フレンド2歳	22日(金)		親	
	ママパパキッズ編集会★	25日(月)		未就園児と親	
	なかよし誕生会★	28日(木)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	29日(金)	黒田保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
ママでスクール		★ 26日(火)	福祉センター	親	ママのための講座です。

★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

ほほえみクラブ 福徳泉公園へお散歩に行きました。黄色や赤色の葉っぱがたくさん落ちていたよ!



「あれ～?ゴリラのお顔見てえ!!」



「似合う?ちょっとおしゃべりしてみただ～」

♡サークルの内容について、詳しくは、子育て支援センターの活動チラシでご確認ください。
♡平日の13時～17時の間、あそびステーションを開放しています。ぜひ遊びに来てください。

☆ 今月のお勧めサークル ☆

●ママでスクール
「癒しのひととき」～ママのためのお話し～
日時 1月26日(火) 10:00～11:30
場所 福祉センター2階 和室会議室
リラクサアロマと心安らぐ音楽に包まれて、優しい言葉の数々が、心身をリラックスさせてくれます。

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。



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。

おうちで給食

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

魚のおろし煮



作り方

- ①鯛はキッチンペーパーなどで軽く水気をふき取る。
- ②水気の切れた鯛を角切りにし、おろししょうがと濃口しょうゆ、酒を合わせた中に20～30分程度つけ込む。
- ③②の鯛に、小麦粉とでんぷんを合わせたものをまぶし、180度の油で5分程度、からっと揚げる。
- ④Aを鍋に入れて火にかけ、③の鯛を入れてさっと煮込む。

材料 4人分

鯛	200～300g	揚げ油	適量
しょうが	1かけ		
濃口しょうゆ	小さじ1	A	大根おろし 100g 砂糖 小さじ1/2 薄口しょうゆ 小さじ1
酒	小さじ1		
小麦粉	小さじ2		
でんぷん	小さじ4		

栄養士さんからの ちょこっとアドバイス

- ♡魚は、さばやさんま、いわしなどでも応用できます。
- ♡大根おろしは、水分の少ない時にはだし汁を少し加えてください。
- ♡大根おろしと一緒に鍋でさっと煮こむことで、大根おろしの辛みが減り、魚に味がなじむので、小さなお子さんにも食べやすいと思います。

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
乳児健診	2月4日(木)	13:00～14:00 受付	福祉センター2階	平成21年7・8月生	計測・診察など
1歳6か月児健診	1月14日(木)	12:30～13:30 受付		平成20年5・6月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	1月5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	1月20日(水)	9:30～13:30 (申込制)		妊婦	妊娠中の栄養・調理実習
	1月30日(土)	13:30～16:30 (申込制)		妊婦とその家族	子育ての講演・沐浴実習
わくわく離乳食スクール	1月22日(金)	10:40～12:30 (受付10:20～) (申込制)		乳児の保護者	離乳食のすすめ方と試食 託児の希望は申し込みを。

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	1月12日(火)	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。
	1月27日(水)			
デイケア(精神保健)	1月8日(金) 2月5日(金)	9:30～15:00 (申込制)	福祉センター2階	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。
まさき!元気ウォーキングクラブ	1月27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
特定健診健康診査	1月20日(水)	9:00～11:30 (申込制)		詳しくは10ページをご覧ください。
健診後の相談会	1月13日(水)	10:00～11:30 13:30～15:00	福祉センター2階	健康相談・食生活相談・検尿(再検査)・体脂肪測定 ●持参品 健康手帳、健診結果とアンケート ※健診を受けてない人も利用できます。
成人歯科健診	実施期間は1月31日(日)までです。希望者は保健センター係までお申し込みください。また、受診券を持っている人で、まだ受けていない人は、期間内に必ず受診してください。			

麻疹(はしか)・風しんの予防接種はお済みですか?

大切なお子さんを麻疹・風しんから守るために、予防接種を受けましょう。
麻疹・風しんの予防接種は、「麻疹・風しん混合ワクチン」での2回接種です。予防接種券の有効期限は平成22年3月末です。まだ接種をしていない人は、体調のよいときに早めに予防接種を受けましょう。冬休み期間を利用して接種をされるといいですね。
接種券がない人は、母子手帳を持参のうえ、手続きにお越しください。

- 対象者
- 1期 満1歳以上2歳未満
 - 2期 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ(幼稚園などの年長児相当年齢)
 - 3期 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ(中学1年生相当年齢)
 - 4期 平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ(高校3年生相当年齢)



保健センターの事業紹介

わくわく離乳食スクール

「離乳食って、どんなもの?」「いつから、何をどのくらいあげたらいいの?」離乳食について、こんな不安や心配はありませんか?
母乳や人工乳などを飲むことしか知らなかった赤ちゃんは、1年余りかけて少しずつ「噛む」「飲み込む」といった動作を覚えるだけでなく、さまざまな味や舌触りなど、五感を通じた経験を重ねていきます。
保健センターでは、離乳の進め方について開始から完了にわたって学ぶ離乳食スクールを、3か月に1回開催しています。各時期の調理上の注意点や問題点についての講義と、メニュー例の試食を体験し、「食べること」の楽しさを教えてあげましょう。

離乳食 形態の進め方

例) かぼちゃ



- ① 5～6か月ごろ なめらかにすりつぶした状態
- ② 7～8か月ごろ 舌でつぶせる固さ
- ③ 9～11か月ごろ 歯ぐきでつぶせる固さ
- ④ 12～18か月ごろ 歯ぐきで噛める固さ