

子育て支援センター ☎985-4151

コース名	名称	日曜	場所	対象	備考
ひまわりクラブ	くま2歳以上	4日(木)	福祉センター	2歳以上児と親	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	5日(金)		1歳児と親	
	ファミリーランド	6日(土)		家族みんなで	
	ひよこ0歳	12日(金)		0歳児と親	
	スクールキッズ	13日(土)		小学校低学年、就園児と親	
	のびのび ☆	19日(金)		未就園児と親	
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	各公民館に向いて、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	17日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ママパパキッズ編集会☆	1日(月)	福祉センター	親	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。
	リフレッシュ体操 ☆	2日(火)		未就園児と親	
	ブックフレンドパーク	8日(月)		妊婦	
	なかよし誕生会 ☆	10日(水)		3歳児と親	
	バルーン(妊婦)	11日(木)		未就園児と親	
	フレンド3歳	15日(月)			
	あそび工房(ボランティア)	24日(水)			
ママでスクール		11日(木)			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。

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	日曜	時間	場所	対象	内容
乳児健診	12月4日(木)	13:00~14:00	保健センター1	平成20年5・6月生	身体計測・診察など
3歳児健診	12月11日(木)	13:00~14:00		平成17年9・10月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	12月2日(火) 1月6日(火)	13:00~15:00		妊婦・乳幼児	計測・健康相談など

成人の健康 ★保健センターで血圧測定・健康相談ができます

事業名	日曜	時間	場所	内容
個別栄養相談	12月9日(火)	13:00~16:00 ＜申込制＞	保健センター	糖尿病などの食事指導と相談 1週間前までにお申込みを。
	12月17日(水)			
デイケア(精神保健)	12月5日(金)	9:30~15:00 ＜申込制＞	保健センター	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。
献血	12月2日(火)	15:30~16:30	(株)小手川工業	献血は尊いところの贈り物 お近くの場所へお出かけください。

がん検診の受け忘れはありませんか？

医療保険に関係なく、松前町に住民票がある方は「がん検診」を受けられます。今年度最後の検診ですので、この機会にぜひお受けください。

なお、今年度既に町の検診を受診された内容は申し込みできません。

日時 12月10日(水) 8時30分~11時30分 *子宮がん検診は10時~11時

場所 松山市農協北伊予支所

検診種別 肺がん・胸部CT [40歳以上]・胃がん・大腸がん・腹部超音波・子宮がん(頸部) [女性]・マンモグラフィ(乳がん) [40歳以上の女性]・前立腺がん [40歳以上の男性]・C型B型肝炎 [40歳以上で過去に受けたことがない方]・骨粗しょう症 [女性]

申込み 12月9日(火) 15時までに電話でお申込みください。 ☎985-4118



サークルの様子



ひよこ0歳コース

赤ちゃんの体重を利用して、お母さんが体操しました。いい汗かきました！

ぴよぴよネットコース

妊婦さんと、0歳児親子が交流しました。出産についてのアドバイス、育児の工夫など、話は盛り上がりました。



ママでスクール

松前消防署に向いて、防災訓練や、車両見学をしました。みんな、本物の消防車・救急車に夢中！

のびのび・ハロウィンコンサート



歌って、踊って、笑って、聴いて…。たくさんの親子が仮装して、楽しいコンサートが盛り上がりました。



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 随時予約を受けて実施します。



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。

※ 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

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？

「かぶの関東煮」



材料(4人分)	
牛肉(こまぎれ) …80g	A [薄口しょうゆ…大さじ1と1/2 濃い口しょうゆ…大さじ1と1/2 砂糖…小さじ1 塩…少々
平天…1枚	
ちくわ…1本	B [煮干し…10g 水…400cc
こんにやく…1/2枚	
うずら卵…100g	C [煮しめ昆布…5g 水…100cc
じゃがいも…中3個	
かぶ…大1個 厚揚げ…1枚	

【作り方】

- ① 平天は2cmの角切り、ちくわは1cm幅の斜め切り、かぶは一口大に切る。
- ② じゃがいもは、一口大に切り、水につけておく。
- ③ こんにやくは厚みを半分にして、2cm程度の三角に切る。
- ④ 厚揚げはお湯で油抜きをし、1口大に切る。

☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス

- ① 関西では、「おでん」のことを「関東煮」と呼びます。おでんという大根を入れると思いますが、旬のかぶを入れると、またひと味違っておいしいですよ。
- ② 学校給食では、子どもたちにいろいろな食材が当たるようにすべて一口サイズにしてありますが、ご家庭では、大きなままじっくりと煮込むといいですよ。
- ③ 学校給食では、人参を入れることもあります。

- ⑤ 煮しめ昆布は食べやすい大きさに切り、水につけておく。(C)
- ⑥ Bのだし汁と⑤の昆布をつけた水で材料を煮込み、やわらかくなったならAの調味料で味を付けてなじむまでしばらく煮込む。