

## 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	7日(金)	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。
	スクールキッズ	8日(土)		小学校低学年、就園児と親	
	のびのび	14日(金)		未就園児と親	
	うさぎ1歳	21日(金)		1歳児と親	
	ファミリーランド	22日(土)		家族みんなで	
	ひよこ0歳	28日(金)	0歳児と親		
ほほえみクラブ	ほほえみ東	5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	11日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	19日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	リフレッシュ体操 ☆	4日(火)	福祉センター	親	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。
	まさき野々子くらぶ☆	6日(木)	玉生八幡大神社	未就園児と親	
	ブックフレンドパーク	10日(月)	福祉センター	未就園児と親	
	パルーン(妊婦)	12日(水)		妊婦	
	ママパパキッズ編集会☆	12日(水)		親	
	フレンド0歳	13日(木)		0歳児と親	
	なかよし誕生会 ☆	18日(火)	未就園児と親		
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	20日(木)	松前・白鶴保育所	未就園児と親	町内の保育所や公立幼稚園で、親子があそびます。
	まさきっこ広場	26日(水)	古城幼稚園		
育児講座	ママでスクール「ふれあい交流会」☆	15日(土)	福祉センター	未就園児と親	

☆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



うさぎ1歳コース

だーいすきなボールで、ゲームや運動あそびを楽しみました。

### 今月のお勧めサークル

◆ママでスクール「ふれあい交流会」(まさきファミリーサポートセンターとの合同イベント)

11月15日(土) 10:00~15:00 <場所> あそびステーション

10:15~10:40 親子であそぼう(子育て支援センター担当者)  
10:45~11:45 講演会「ありがとうの心を伝えたい」(長浜のパン屋・次家誠氏)  
13:30~14:30 音であそぼう(相原美紀先生)

♪親子・家族で参加して、遊んだり、お話を聞いたり...  
楽しい時間をサポート会員と一緒に過ごしましょう。

### 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、おうちで給食の味を楽しんでみませんか?

旬のいわしを使って「いわしのアンダレーズソース」



材料(4人分)	
いわし...4尾	A
片栗粉...40g	
揚げ油...適量	B
おろししょうが...小さじ1/2	
薄口しょうゆ...大さじ1	ウスターソース...大さじ1
	砂糖...小さじ2
	水...大さじ3
	パン粉...12g

### 【作り方】

- ① いわしは、手開きして3枚におろす。
- ② Aの調味料に漬けて、30分程度おく。
- ③ ②のいわしに片栗粉を軽くつけ、180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ Bの調味料を小鍋でわかし、③のいわしにかからめる。
- ⑤ パン粉をフライパンで茶色くなるまでから煎りする。
- ⑥ ④に⑤をかけて、できあがり。

### ☆栄養士さんからの ちょこっとアドバイス

- Bのたれは、学校給食用の量になるので、家庭で作る場合は倍くらいあっても良いかもしれません。
- パン粉は、ほんのり色づくくらいまでよく煎る方がおいしいです。
- いわしは、学校給食では角切りをしています。

## 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	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	平成20年5・6月生	身体計測・診察など
1歳6か月児健診	11月13日(木)	12:30~13:30		平成19年3・4月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	11月4日(火) 12月2日(火)	13:00~15:00		妊婦・乳幼児	身体計測・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
まさき文化祭健康相談コーナー	11月8日(土)	11:00~15:00	保健センター	血圧・体脂肪測定、健康相談「たばこ健康、禁煙について」のパネル展示
個別栄養相談	11月12日(水)	13:00~16:00 <申込制>		糖尿病などの食事指導と相談
	11月26日(水)			1週間前までにお申込みを。
	12月9日(火)			
デイケア(精神保健)	11月7日(金) 12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。
糖尿病予防のつどい	12月1日(月)	9:30~15:15 <申込制>		グループワーク 調理実習、試食、講義

## 保健センターの事業紹介

### ◆文化祭健康相談コーナー

血圧・体脂肪測定、健康相談や「たばこ健康」「禁煙」をテーマにしたパネル展示があります。ぜひこの機会に血圧や体脂肪を測ったり、たばこについて考えてみませんか?

日時 11月8日(土) 11:00~15:00

場所 保健センター



### ◆血圧測定・相談

保健センターでは、血圧測定、健康相談をいつも行っています。血圧を測ってみたい方、血圧の値が気になる方、お気軽にお越しください。(保健センター玄関に自動血圧計もあります)

月曜日~金曜日(祝日は除く) 8:30~17:00



大西さん  
血圧をはかることで、自分の健康管理につながるし、保健師と一言二言何か話したり、冗談をいうことが楽しみやな~。

田阪さん  
毎日の習慣にもなるし、血圧を確認することで安心して生活できます。



血圧は健康のバロメーターの1つです。ご自宅で血圧を測定されている方も増えていますね。保健センターでは日々の経過をみながら、血圧をさげるための、減塩・体重コントロールの話、食事や運動などの生活習慣の見直しのお話をすることもあるんですよ。

スタッフも、血圧を測るだけでなく、皆さんと日ごろの何気ない話をすることで、元気をいただいています。

平井保健師

