

マークについて

- 子育て
- 保健
- 図書館休館日
- 相談
- 人権相談
10時～15時
文化センター第2研修室
☆当日電話相談も有
☎985-1313 (内線25)
- 行政相談
10時～15時
庁舎4階 403会議室
- 心配ごと相談
9時～15時 (第4土曜日は9時～12時)
福祉センター1階 相談室1
☆第1、第4日曜日は弁護士が担当
要予約 ☎985-3200

ごみの分別

- | 松前校区 | 北伊予・岡田校区 | 全地区共通 |
|------|----------|--------|
| 可燃ごみ | プラ類 | 紙類 |
| びん類 | ペットボトル | 埋立ごみ |
| 金属類 | せんてい枝 | かん類 |
| | | 有害ごみ |
| | | 古着・古布類 |

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 	3 	4
5	6	7 	8 	9 	10	11
12	13	14 	15	16 シルバースポーツフェスティバル 	17 	18 おはなしかい
19 ふるさとの水辺清掃ウォーク	20	21	22 	23	24 	25
26	27 	28	29	30 桂三枝文化講演会 	31 	11/1

救急病院案内

時間 午前8時30分～翌朝8時30分

A	松山城東病院 943-7717 渡辺病院 973-0111	E	野本記念病院 943-0151 平成脳神経外科病院 905-0011 浦屋病院 943-0150
B	愛媛県立中央病院 947-1111	F	松山赤十字病院 924-1111
C	済生会松山病院 951-6111 松山笠置記念心臓血管病院 941-2288	G	奥島病院 925-2500 愛媛生協病院 976-7001
D	松山市民病院 943-1151	H	南松山病院 941-8255 梶浦病院 943-2208

【夜間・休日診療所】

- 松山市急患医療センター(松山市萱町6丁目30-1 ☎922-1199)
内科 月曜日～土曜日 21:00～0:00
小児科 日曜日～土曜日 21:00～翌朝8:00
- 松山成人病センター(松山市柳井町2丁目 ☎915-7701)
日曜日・祝日 内科9:00～21:00 小児科15:00～21:00
☆12:00～13:00、17:30～18:30は休憩
- 口腔保健センター(歯科)(松山市柳井町2丁目 ☎932-5047)
日曜日・祝日 9:00～12:00

火事と救急は…119番

防火・防災相談は☎984-3404
(松前消防署)

小児救急電話相談

#8000または☎913-2777
土・日曜日、祝日の
19時～23時

テレフォンガイド ☎984-0019

救急指定病院案内・祝日休日当番医の
24時間案内・火災発生時の問い合わせ

上水道の修理は

平日の9時～17時は
修理センター ☎984-6569 まで。
土・日曜日、祝日及び上記以外の時間は
町指定の水道業者へ。

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	スクールキッズ	4日(土)	福祉センター	小学校低学年、就園児と親	
	くま2歳以上	10日(金)		2歳以上児と親	
	うさぎ1歳	17日(金)		1歳児と親	
	ファミリーランド	18日(土)		家族みんなで	
	ひよこ0歳	24日(金)		0歳児と親	
	のびのび(ハロウィン)	31日(金)		未就園児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ北	8日(水)	北公民館	未就園児と親	
	ほほえみ東	22日(水)	東公民館	未就園児と親	
	ほほえみ西	28日(火)	西公民館	未就園児と親	
フレンドクラブ	フレンド0歳	3日(金)	福祉センター	0歳児と親	
	ブックフレンドパーク	6日(月)		未就園児と親	10:00～、15:00～
	フレンド2歳	9日(木)		2歳児と親	
	バルーン(妊婦)	14日(火)		妊婦	
	なかよし誕生会	16日(木)		未就園児と親	予約10日(金)まで
	ママパパキッズ編集会	20日(月)		親	予約15日(水)まで
	リフレッシュ体操	21日(火)		親	予約16日(木)まで
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	2日(木)	宗意原保育所	未就園児と親	
	まさきっこ広場	7日(火)	松前幼稚園	未就園児と親	
育児講座	ママでスクール	27日(月)	松前消防署	未就園児と親	予約20日(月)まで

※ 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。

ひまわりクラブ あそびステーションで、親子あそびを提供します。	ほほえみクラブ 東、西、北公民館に向いて親子あそびを提供します。	まさきっこクラブ 町内の保育所や公立幼稚園で、親子があそびます。	フレンドクラブ 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。
---	--	--	---

サークルの様子



のびのびコース
 はさみでチョコチョコ切った紙を、思いっきり撒いて、たくさん笑ったよ!



ママでスクール
 ベビーマッサージで気持ちよくなっちゃって、半数の赤ちゃんが眠ってしまいました。

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。

☆ 今月のお勧めサークル ☆

◆ **ママでスクール「防災訓練」**
 松前消防署に出向き、防災の話聞き、消火訓練、車両見学をします。
 日時：10月27日(月) 10:00～11:30
 要予約・20日(月)まで。

◆ **フレンド・びよびよネット**
 マタニティスクールの妊婦さんと、0歳児親子が交流します。ふれあいあそび、おしゃべりを楽しみましょう。
 日時：10月3日(金) 10:00～11:30

◆ **ひまわり・のびのびコース「ハロウィンコンサート」**
 みんな変身して、楽しいコンサートの始まりだ!
 日時：10月31日(金) 10:00～11:30



※ 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

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	2日(木)	13:00～14:00	保健センター	平成20年3・4月生	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
3歳児健診	9日(木)	13:00～14:00		平成17年7・8月生	
ママ♡キッズのすこやか相談	7日(火) 11月4日(火)	13:00～15:00		妊婦・乳幼児	計測・健康相談など
ウェルカムベビースクール	3日(金) ＜申込制＞	10:00～11:30	子育て支援センター	妊婦	「子育て探検!」
わくわく離乳食スクール	16日(木) ＜申込制＞	10:20～受付 10:40～12:30	保健センター	乳児を持つ親	離乳食の進め方と試食 託児の希望は申込を。
予防接種 ポリオン	1日(水)	13:20～14:00		北伊予・岡田地区	対象:生後3か月以上 7歳6か月未満 昭和50年から52年生まれの保護者の接種をお勧めします。 大人:1回接種(500円)
	17日(金)			南黒田・北黒田・宗意原地区	
30日(木)	新立・本村・筒井地区				

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	14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。
	22日(水)			
	11月12日(水)			
デイケア(精神保健)	3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。
	11月7日(金)			
健診後の相談会	8日(水)	10:00～11:30	◎東公民館	健康相談・食生活相談・検尿(再検査)・体脂肪測定 ◎は歯科相談があります。
		13:30～15:00	◎恵久美集会所	
	24日(金)	10:00～11:30	北川原集会所	＜持参品＞ 健康手帳、健診結果とアンケート、歯ブラシ、歯科健診結果
	31日(金)	10:00～11:30 13:30～15:00	◎保健センター	

おうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がいっぱ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?

秋の味覚「きのこのシチュー」



☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス
 ルウは、市販のものでもできますが、手作りをするより一層おいしいですよ。
 きのは、我が家では他にもエリンギや椎茸なども入れて具たくさんにしちゃいます。

材料(4人分)			
ベーコン…50g	ルウ	コンソメスープ	
しめじ…1房	小麦粉…大さじ1	コンソメ…1/2個	
えのき茸…100g	バター…大さじ1	水…500cc	
マッシュルーム…60g	牛乳…1/2カップ	サラダ油…大さじ1	
玉ねぎ…中1個	白ワイン…小さじ2	塩・こしょう…少々	
にんじん…小1本	生クリーム…大さじ1	パセリ…少々	

【作り方】

- 鍋にバターを入れ、ふるった小麦粉を弱火で炒める。
- モサモサになった後、なめらかになってきたら温めた牛乳を少しずつ加えながら入れる。さらにコンソメスープの1/3量でのべておく。
- しめじは小房に分け、えのき茸は1/2の長さ、マッシュルームはスライスしてさっと洗う。
- 玉ねぎは薄くスライス、にんじんは細めの千切り、パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 別の鍋を熱し、サラダ油で玉ねぎがしんなりするまで炒め、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ベーコンに火が通ったら、にんじん、しめじ、えのき茸、マッシュルームを入れてさらに炒める。
- コンソメスープの残り2/3量を入れて煮込み、火が通ったら②のルウを少しずつ入れ、白ワイン・生クリームを加え、塩・こしょうで味を整え、パセリを散らす。