

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	6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	7日(土)		小学校低学年、就園児と親	
	のびのび	13日(金)		未就園児と親	
	うさぎ1歳	20日(金)		1歳児と親	
	ファミリーランド	21日(土)		家族みんなで	
	ひよこ0歳	27日(金)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ西	10日(火)	西公民館	未就園児と親	各公民館に出向いて、親子あそびを提供します。
	ほほえみ北	18日(水)	北公民館		
	ほほえみ東	25日(水)	東公民館		
フレンドクラブ	リフレッシュ体操 ☆	3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。
	びよびよネット	4日(水)		0歳児親子と妊婦	
	バルーン(妊婦)	5日(木)		妊婦	
	ブックフレンドパーク	9日(月)		未就園児と親	
	あそび工房(トールペイント) ☆	12日(木)		親	
	ママパパキッズ編集会☆	16日(月)		未就園児と親	
	フレンド2歳	17日(火)			
	なかよし誕生会 ☆	26日(木)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	5日(木)	黒田保育所		保育所で親子が遊びます。
ママでスクール	☆	19日(木)	福祉センター		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

日ごろ遊んでいるおもちゃに感謝の気持ちを込めて、みなでお掃除をしました。

★ママでスクール

人形劇やぶかさんがやって来た!「じろちゃんのおまるくん」のお話、楽しかったね。みんな集中して見てました。

のびのび・クリスマスミュージカル

とても愉快な3人が登場! 見て、驚いて、笑ってあそんで…。お母さんも、子どもも大笑い!

～イベントのお知らせ～ 本とあそぼう「おはなし隊」がやってくる!

★ 絵本のいっぱい詰まった大きなトラック、キャラバンカーがやってきて、いろんなお話を読み聞かせてくれます。たくさんのお話を自由に手に取って読む事もできます。

2月4日(水) 13:30～15:00 雨天決行 (詳しくは子育て支援センターまで)

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

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月5日(木)	13:00～14:00	保健センター	平成20年7・8月生	計測・診察など
3 歳 児 健 診	2月12日(木)	13:00～14:00		平成17年11・12月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	2月3日(火) 3月3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	2月4日(水)	10:00～11:30 ＜申込制＞	子育て支援センター	妊婦	親子遊びと育児ママとのおしゃべりタイム

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	2月10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週間前までに申込みを。
	2月25日(水)			
デ イ ケ ア (精神保健)	2月6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。
	3月6日(金)			

●●●保健センターの事業紹介●●●

「個別栄養相談」で食生活を見直そう!

● 現在、食事療法をしている方

● 健診や人間ドックの結果で食生活の見直しが必要と言われた方

● 医師に「減量しなさい!」と言われている方 など

自分にあった食生活をしてみませんか?
食事は毎日のことで、薬のように何が効くというものではありませんが、バランスのとれた食事を継続することが大切です。
一日の食事の内容をもとに摂取カロリーを計算し、管理栄養士があなたにあった食生活をわかりやすくアドバイスします。
病院にかかっている方には、かかりつけ医師の指示に基づいた食事指導ができます。
食生活のことで分からないこと、心配なことがありましたらお気軽にご利用ください。

フードモデルや食品交換表などを使い具体的にお話しします

今までに相談された方の中には、カロリー計算の自己管理ができるようになり、肥満が改善されたり、血液検査の値が良くなったりされた方もいらっしゃいます。この機会に食生活を見直してみませんか?

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品レシピを紹介します。おうちで給食の味を楽しんでみませんか?

さばのみそ焼き

材料(4人分)

さば…4切れ(塩さばでなく生さば)

A 赤みそ…大さじ2

酒…小さじ1

砂糖…大さじ1 1/2

しょうが…小さじ1

青ねぎ…2本

【作り方】

① さばはさっと洗って、水気をふき取る。

② しょうがはおろして、青ねぎは小口切りにする。

③ Aの調味料に、さばを20～30分漬け込む。

④ ③のさばをこげないようにオーブンで焼く。

☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス

○ オープンのかわりに、オープントースターや魚焼き機を使用する場合は、アルミホイルにサラダ油を薄く塗ったものを置いて焼くと、おいしく焼けます。

○ さばは、血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳を活性化してくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。特にDHAは、青魚の中でも群を抜いて多く含まれています。

○ 付け合わせには、おひたしなどの野菜を組み合わせると、栄養満点です。写真は、水菜のおひたしです。