

## 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	うさぎ1歳	2日(月)	福祉センター	1歳児と親	あそびステーションで、親子あそびを提供します。
	くま2歳以上	6日(金)		2歳児以上と親	
	スクールキッズ	7日(土)		小学校低学年、就園児と親	
	ひよこ0歳	13日(金)		0歳児と親	
	のびのび	19日(木)		未就園児と親	
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	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	11日(水)	東公民館		
	ほほえみ北	18日(水)	北公民館		
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。
	パルーン(妊婦)	4日(水)		妊婦	
	なかよし誕生会 ☆	5日(木)		未就園児と親	
	ブックフレンドパーク	9日(月)			
	ママパパキッズ編集会☆	16日(月)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	4日(水)	二名保育所	保育所で親子が遊びます。	
ママでスクール	☆	12日(木)	福祉センター	親	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



**★ブックフレンドパーク**  
朗読ボランティアSAYの方の手作りペーパーサートで、歌に合わせて楽しいお話をさせていただきました。

### ★くま2歳以上コース

赤、青、黄色。●、▲、■。遊びながら知ったね。みんなまだ覚えてるかなー？



### ☆ 今月のお勧めサークル ☆

#### ◆ママでスクール「産後の骨盤の整え方」

産後の身体を整えましょう。  
日時：3月12日(木) 10:00~  
※要予約(先着20名まで) 託児あり。



#### ◆のびのび「ハイハイパーティー」

今年度最後のサークルです。みんなで楽しみましょう。  
日時：3月19日(木) 10:00~  
場所：あそびステーション

※ 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にてご確認ください。

### 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

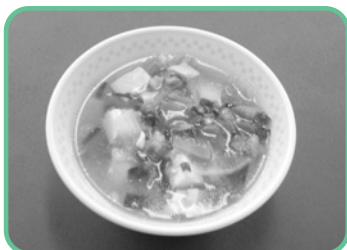
育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織です。育児援助に関する相談や登録説明を随時行っています。

※ 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？

### のっぺい汁



#### 【作り方】

- ① 若鶏肉は小間切れ、豆腐はさいの目切り、さといもは5mm幅の半月切り、だいこんとにんじんは3mm幅のいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② さといもは水につけておく。
- ③ 煮干しでだしを取る。
- ④ だし汁に青ねぎ以外の①の材料を入れて煮込み、やわらかくなったらAの調味料で味を付ける。
- ⑤ 片栗粉を同量の水で溶き、沸いた汁の中に少しずつ、かきまぜながら入れる。
- ⑥ 青ねぎを入れて、ひと煮立ちすればできあがり。

#### 材料(4人分)

若鶏肉…80g	A	薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
豆腐…1/4丁		濃口しょうゆ…大さじ1と1/2
さといも…中2個	B	酒…小さじ1
だいこん…100g		塩…少々
にんじん…1/2本	B	煮干し…20g
青ねぎ…40g		水…500cc
片栗粉…5g		

#### ☆栄養士さんからのちょっとアドバイス

- のっぺい汁は、全国各地に古くから伝わる伝統料理です。小麦粉、くず粉、片栗粉などでとろみをつけるのが特徴です。学校給食では片栗粉でとろみをつけています。とろみがつくことで冷めにくく、汁までしっかり食べることが出来る汁物です。
- いろいろな野菜を入れることで、栄養バランスがよくなります。

## 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
1歳6か月児健診	3月12日(木)	12:30~13:30	保健センター1階	平成19年7・8月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	3月3日(火)	13:00~15:00	福祉センター(2階)	妊婦・乳幼児	身体計測・健康相談など
	4月7日(火)				

### 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
血管いきいき☆糖尿病予防のつどい IN まさき	3月5日(木)	9:15~12:30 〈申込制〉	保健センター	医師による糖尿病予防のお話。「こころの健康」を体験するワーク
個別栄養相談	3月10日(火) 3月25日(水)	13:00~16:00 〈申込制〉		糖尿病などの食事指導と相談。1週間前までに申込みを。
デイケア(精神保健)	3月6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。
	4月3日(金)			
献血	3月13日(金)	9:00~10:00	松前町役場	
		16:00~17:00	伊予銀行松前支店	

### ●平成21年度の健診・検診のご案内●

平成21年度特定健康診査・各種がん検診・骨粗しょう症検診の申込書は、今月号の広報紙と一緒に配布していますのでご確認ください。

## 脱メタボ☆実践しポート Part.2

特定健康診査で「積極的支援」「動機付け支援」と判定された方を対象に「脱メタボ! チャレンジ相談」を開催しています。脱メタボに向けて、その方に合ったプログラムを保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

### 【特定健康診査の結果、腹囲と血圧で動機付け支援の対象になったAさん(62歳女性)の場合】

#### 目標 6か月で腹囲3センチメートル減

「脱メタボ! チャレンジ相談」で立てた目標達成に向け、  
①夜間の間食をしない ②スポーツクラブで運動を行う  
この2つに気をつけて、現在生活改善に取り組んでいます。

#### Aさんのコメント

退職後じわじわ太っていくのをストップさせたいと思い参加しました。膝が悪いので、プールで泳いでいます。今では泳がない日は落ち着かないほどで、泳いだ距離でその日の体調の良し悪しを感じています。血圧が以前より少し下がり、安定してきていると実感しています。

毎日夕食後に間食をしていましたが、週2、3回食べない日ができました。甘い物好きの夫が目の前でおいしそうにあんこのおかしを食べているのを見るとつらいですが、以前より食べることを意識して生活するようになり、「今日は間食はやめる」と夫に宣言できるようになりました。

#### 保健師のコメント

運動習慣が続いていてとても素晴らしいですね。「脱メタボ」のためには運動と食事の両方を一緒に取り組むことでより効果が期待できます。今後もこの調子で続けていきましょう。応援しています!

一人では思いつきににくく続きにくい減量ですが、保健師や管理栄養士のアドバイスや励ましのもと、着実に生活習慣の改善が図られているようです。まずは、特定健康診査を受けてご自身の健康状態を知ることから始めましょう。