

子育て支援センター ☎ 985-4151

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

コース	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(金)	福祉センター	2歳児以上と親	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	9日(水)		1歳児と親	
	キッズピクス★	10日(木)		1歳6か月児以上と親	
	のびのび★	22日(火)		未就園児と親	
	ひよこ0歳	24日(木)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	2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	8日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	16日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	7日(月)	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。
	ママパパキッズ編集会★	11日(金)			
	フレンド0歳	14日(月)		0歳児と親	
	リフレッシュ体操★	15日(火)		親	
	なかよし誕生会★	18日(金)			
	あそび工房	25日(金)			
まさきっこくらぶ	まさきっこ広場	3日(木)	松前保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		17日(木)	小富士保育所		
ママでスクール★		1日(火)	松前消防署		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	月日	時間	場所	対象	内容
乳児健診	12月3日(木)	13:00～14:00 受付	福祉センター2階	平成21年5・6月生	計測・診察など
3歳児健診	12月10日(木)			平成18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8日(火) 1月5日(火)	13:00～15:00 受付	福祉センター2階	妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など ※歯科相談を受ける人は、使用している歯ブラシを持参ください。

成人の健康 ★福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	12月2日(水) 12月16日(水)	13:00～16:00 (申込制)	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 1週間前までに申し込みを。
デイケア(精神保健)	12月4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。
第3回血管いきいき☆糖尿病予防のつどいINまさき	12月11日(金)	9:30～15:00 (申込制)		糖尿病予防の食事の話、調理実習、心の健康についての体験型講義 12/7(月)までに電話で申し込みを。
まさき!元気ウォーキングクラブ	12月16日(水)	9:30～11:30 (登録者のみ)	松前公園体育館	体力測定・筋力トレーニング 正しいウォーキングについての実習
総合健診	12月4日(金)	8:30～11:00 (子宮がん検診は10:00～) (申込制)	松山市農協北伊予支所	【検診内容】 特定健診及び健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、肺がん検診、肺がんCT検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部超音波検診、乳がん検診、子宮がん検診、骨密度検査 ※子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は必ず持参してください。 ※今年度最後の総合健診です。未受診の方は、ぜひ受診しましょう。 問い合わせ 健康課保健センター係
無料クーポンによる『女性特有のがん』出前検診	12月7日(月)	【子宮頸がん検診】 13:00～14:00 (先着100名) 【乳がん検診】 9:00～12:00 13:00～15:00 (先着70名)	エミフル MASAKI (フローラルゲート⑦付近) 検診機関: 総合保健協会	『女性特有のがん検診』対象年齢の人で、今年度まだ子宮頸がん・乳がん検診(マンモグラフィ)を受けていない人に、無料検診を実施します。 ※無料クーポン券と本人確認のための保険証または免許証が必要です。
	12月18日(金)	【子宮頸がん検診】 10:00～11:00 (先着100名) 【乳がん検診】 9:00～12:00 13:00～15:00 (先着120名)	エミフル MASAKI (フローラルゲート⑦付近) 検診機関: JA 厚生連	



サークルの様子

くま2歳以上

町探検をしていた小学生のお兄ちゃんお姉ちゃんにも手伝ってもらい、素敵なおみこしを作りました。元気よく「わっしょい! わっしょい!」と公園をまわりました。



なかよし誕生会

おいしいケーキにデコレーション! 1つ成長した喜びを、みんなでお祝いします。

登録している誕生児には案内状をお送りします。誕生児以外で参加する場合は予約が必要です。



☆ 今月のお勧めサークル ☆

● 12月22日(火)
のびのび

「ゆかいな楽しいクリスマス」

やってきました! クリスマス! 今年も支援センターの愉快的な仲間たちが楽しいパーティーを計画しています。誘い合わせて来てくださいね。



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。

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?

スイートポテト



材料 4人分

さつまいも	中2本
A {	マーガリン 大さじ1
	生クリーム 大さじ2
	砂糖 大さじ1
卵黄	1個分

作り方

- ① さつまいもは一口大に切り、柔らかくゆで、ゆでたお湯を軽く捨て、鍋の中でつぶす。
- ② ①にAを入れて、弱火でしっかり練り合わせる。
- ③ ②を型に入れて、はけで卵黄をぬる。
- ④ 180度のオーブンで3分程度焼く。(軽くこげ目がつけばOK)

栄養士さんからの

ちょこっとアドバイス

- ♡ 給食では、型に入れて焼くことができないので、②の状態です。
- ♡ ①のゆでたお湯を少し残して練り合わせる方が、なめらかにできます。
- ♡ 簡単においしく作れるので、親子で一緒に作ってみませんか?
- ♡ オープンは、オープントースターでもよいです。