

# 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	6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	11日(水)		1歳児と親	
	のびのび	12日(木)		未就園児と親	
	ひよこ0歳	24日(火)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	4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	10日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	25日(水)	北公民館		
	ブックフレンドパーク	2日(月)			
フレンドクラブ	ハルーン	5日(木)	福祉センター	妊婦	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。
	フレンド1歳	9日(月)		1歳児と親	
	リフレッシュ体操 ☆	17日(火)		親	
	なかよし誕生会 ☆	18日(水)		未就園児と親	
	ママパパキッズ編集会☆	20日(金)		親	
	あそび工房(フリーマーケット)	26日(木)			
まさきっこくらぶ	まさきっこ広場	5日(木)	松前幼稚園	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		16日(月)	白鶴保育所		
		27日(金)	若葉保育所		
ママでスクール ☆		19日(木)	福祉センター		人形劇を観ます。

☆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。

## ☆ 今月のお勧めサークル ☆

### あそび工房「フリーマーケット」

日時 11月26日(木) 10:00～11:30  
 場所 福祉センター2F 集会室  
 子ども服・おもちゃ・絵本・アクセサリ・手芸品など、じっくりお買い物を楽しんでください。

出展者大募集!(町内の人)  
 希望者は11月20日(金)までにご連絡ください。

♡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でご確認ください。  
 ♡平日の13時～17時の間、あそびステーションを開放しています。ぜひ遊びに来てください。

### ママでスクール 人形劇屋さん「ふかりん&おたこ」がやって来る!

日時 11月19日(木) 10:00～11:30  
 場所 福祉センター2F 集会室  
 今年はどんな人形劇かな?お楽しみに!



### 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
- 「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。

# 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?

## 豆腐の変わり揚げ



### 作り方

- ①豆腐をペーパーで包み、レンジに30秒かけ、水切りする。
- ②たまねぎとにんじんはあらみじんに切る。
- ③卵はといておく。
- ④材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤④のたねを丸めながら、180℃の油で揚げる。

### 材料 4人分

豆腐	70g (1/6丁)	白ごま	小さじ1
すりみ	40g	卵	20g (1/2個)
たまねぎ	50g (1/4個)	小麦粉	大さじ1・1/2
にんじん	20g (1/5本)	酒	小さじ1
小えび	40g	砂糖	ひとつまみ
牛ミンチ	20g	濃口しょうゆ	小さじ1
ちりめん	5g	揚げ油	適量

### 栄養士さんからの ちょこっとアドバイス

- ♡豆腐が入っているので、ふわふわした食感で、子どもに人気のある献立です。
- ♡あまり大きくすると、中まで火が通りにくいため、一口大くらいの大きさにすると揚げやすいです。

# 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
1歳6か月児健診	11月12日(木)	12:30～13:30 受付		平成20年3・4月生	内科・歯科健診など
3歳児健診	11月26日(木)	13:00～14:00 受付		平成18年7・8月生	内科・歯科健診など (10月8日の延期実施です)
ママ♡キッズのすこやか相談	11月10日(火)	13:00～15:00 受付		妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など
ウェルカムベビースクール	11月5日(木)	10:00～11:30 (申込制)		妊婦	「妊婦サークルに行ってみよう」 マタニティピクス・赤ちゃん用品作りなど(子育て支援センターで実施)

<b>ちょこと電話相談</b> 健康や子育てについての相談ができます。お気軽にお電話ください。	<b>すこやか訪問</b> 妊婦さんや乳幼児の家庭訪問です。お電話でご予約ください。	<b>のびのび発達相談・ゆったり子育て相談</b> ママ♡キッズのすこやか相談で臨床心理士による相談ができます。(11月は除く)お電話でご予約ください。
--	---	---

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	11月2日(月)	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。
	11月25日(水)			
	12月2日(水)			
デイケア(精神保健)	11月6日(金) 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。
まさき!元気ウォーキングクラブ	11月25日(水)	10:00～11:30 登録者のみ	松前公園体育館	タイム測定・ストレッチ 正しいウォーキングの仕方の実習
総合健診	11月24日(火)	8:30～11:00 (子宮がん検診は10:00～)	松山市農協岡田支所	【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、骨そしょう症検診 希望する人は保健センター係へお問い合わせください。
	12月4日(金)		松山市農協北伊予支所	

## 保健センターの事業紹介

### まさき!元気ウォーキングクラブ

「ウォーキング」は手軽にはじめられる健康づくりのための運動です。保健センターでは5月より月1回、1年間を通して、より効果的で楽しいウォーキングの仕方について学ぶ「まさき!元気ウォーキングクラブ」を開催しています。ウォーキングにおける手足の使い方や正しい姿勢、ストレッチなどの内容で、運動前には保健師による健康チェックも実施しています。毎回テーマを設けて、無理なく気軽に楽しく続けられるウォーキングを、実際に歩いて学んでいます。

「この日が来るのが楽しみ」「専門の先生からのアドバイスを、毎日のウォーキングに活かしています」「少しずつウォーキングが習慣になりました」などという声もいただいています。

今年度の募集は締め切りしましたが、右記のワンポイントメモを参考にウォーキングしてみてください。



### ウォーキングのコツ

- かかとから着地する
  - 腕の振りには前後に大きく
  - 視線は遠くに、あごは引いて
  - 背筋を伸ばして胸を張る
- 「今日はこれを意識しよう!」など目標を決めて歩くといいですよ。

