

☆本紙から取り出してご利用ください。

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	1日(木)	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。
	のびのび ☆	9日(金)		未就園児と親	
	うさぎ1歳	22日(木)		1歳児と親	
	ひよこ0歳	29日(木)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	7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	13日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	28日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	5日(月)	福祉センター	3歳児と親	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。
	フレンド3歳	6日(火)		妊婦	
	バルーン(妊婦)	8日(木)		親	
	ママパパキッズ編集会☆	16日(金)			
	リフレッシュ体操 ☆	20日(火)			
	なかよし誕生会 ☆	27日(火)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	8日(木)	若葉保育所	未就園児と親	保育所・幼稚園で親子が遊びます。
		23日(金)	古城幼稚園		
ママでスクール ☆		21日(水)	福德泉公園		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

★ひよこ0歳

ウォータークッションの上でちゃぶちゃぶ〜海に遊びに来たような雰囲気味わいました。お友達に追いつこうとハイハイがんばりました。

お友達がいると刺激されるね。



あそび工房「ハロウィンパーティー」

日時：31日(土) 9:30~15:00

場所：あそびステーション ほか

内容：「絵本の話&手作り絵本」

講師 梅田俊作・佳子 9:30~12:00

「リトミック&ハロウィンを楽しもう」

講師 橋本英子 13:30~15:00



★まさきっこ広場

町内の保育所や幼稚園に遊びに行き、室内で園児と一緒に過ごしたり、園庭で思いっきり走ったり、泥だらけになって遊びました。



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

4月から福祉センター2階に移動しています。

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	10月1日(木)	13:00~14:00	福祉センター1・2階	平成21年3・4月生	計測・診察など
3歳児健診	10月8日(木)	13:00~14:00		平成18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	10月13日(火)	13:00~15:00		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	10月8日(木)	10:00~11:30 ＜申込制＞		妊婦	「妊婦サークルに行ってみよう」マタニティビクス・おしゃべり・赤ちゃん用品づくり ○ 子育て支援センターにて実施
わくわく離乳食スクール	10月30日(金)	10:40~12:30 (受付10:20~) ＜申込制＞	福祉センター1・2階	乳児の保護者	離乳食のすすめ方と試食 託児の希望は申し込みを。
ポリオ予防接種	今年度より指定医療機関での個別接種になりました。10月中に下記小児科で受けられます。 必ず事前にご予約ください。 ●むかいだ小児科 ☎985-0115 ●おひさまファミリークリニック ☎984-0088			生後3か月以上 7歳6か月未満	持参品:母子健康手帳・予防接種手帳(予診票・接種券は小児科窓口でお渡しします) 昭和50年~52年生まれの保護者は、一緒に接種をお勧めします。小児科予約時にご相談ください。(費用は実費)

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	10月7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
	10月28日(水)			1週間前までに申し込みを。
	11月2日(月)			
デイケア(精神保健)	10月2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。
	11月6日(金)			
まさき!元気ウォーキングクラブ	10月28日(水)	10:00~11:30 ＜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
健診後の相談会	10月5日(月)	10:00~11:30 13:30~15:00	徳丸集会所 出作集会所	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。
	10月9日(金)	10:00~11:30 13:30~15:00	北川原集会所 恵久美集会所	＜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
	10月22日(木)	10:00~11:30	◎東公民館	健診を受けていない人も利用できます。
	10月29日(木)	10:00~11:30 13:30~15:00	◎福祉センター2階	
	11月24日(火)	8:30~11:00 (子宮がん検診は10:00~11:00)	松山市農協 岡田支所 松山市農協北伊予支所	農協の申込書に記入後、左記受診希望支所に提出してください。締切日 10月16日(金) ☎ JA厚生連健診センター ☎970-2070
総合健診	12月4日(金)			

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?

材料 (4人分)

- 豚もも肉...200g
- にら...1束
- ほんしめじ...100g
- もやし...100g
- キムチの素...大さじ1.5
- A 濃い口しょうゆ...小さじ1
- 塩...少々
- サラダ油...少々
- 酒...少々

豚キムチ



【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② にらは洗って4cm位に切り、しめじは根元を切ってください。もやしはきれいに洗っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚肉に酒をふって炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、しめじを入れ、しんなりしてきたらもやしとにらを入れる。
- ⑤ Aの調味料で味をつける。

☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス

- 豚肉は、ビタミンB1が豊富で、イライラを防ぎ、疲労回復に効果があります。
- 炒め物は、強火で素早く炒めるとシャキッと仕上がっておいしくできます。
- 辛いのが好きな人は、キムチの素でなく、キムチを入れるとおいしいです。
- もやしは、太めのほうが歯ごたえがよくおいしいと思います。