

☆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	のびのび	3日(木)	福祉センター	未就園児と親	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	4日(金)		2歳児以上と親	
	うさぎ1歳	11日(金)		1歳児と親	
	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	パルーン	8日(火)	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。
	あそび工房 ☆	10日(木)		2歳児以上と親	
	ブックフレンドパーク	14日(月)		未就園児と親	
	リフレッシュ体操 ☆	15日(火)		親	
	なかよし誕生会 ☆	17日(木)		未就園児と親	
	ママパパキッズ編集会☆	18日(金)		親	
	ぴよぴよネット	29日(火)		0歳児と親・妊婦	
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	1日(火)	二名保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		7日(月)	宗意原保育所		
ママでスクール ☆		30日(水)	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



★パルーン (妊婦さんコース)

ほんのり汗をかく程度マタニティ体操をした後は、おしゃべりを楽しみながら赤ちゃんのおもちゃ作り。一緒にあそぶ日が待ちどおしいな。

サークルの内容やあそびステーションの開放時間について、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。

☆ 今月のお勧めサークル ☆

ママでスクール「ベビーマッサージ」

日時：9月30日(水) 10:00~11:30
 場所：あそびステーション
 講師：小野理奈(ベビーケアセラピスト)
 対象：2か月~1歳6か月の子どもと親
 予約：先着15組まで 持ち物：タオル
 内容：マッサージをしながらママと赤ちゃんの絆を深め、楽しいふれあいの時間を過ごしましょう。

★誕生会

しっぽとりゲーム…
おしりかじり虫登場
逃げる逃げるー!



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

あうちで給食

このコーナーでは、毎月旬がいつぱいの学校給食のメニューから、1品レシピを紹介し、あうちで給食の味を楽しんでみませんか?

材料 (4人分)

- トマト…1個
- セロリ…1/3本
- ロースハム…3枚
- 卵…1個
- A 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- コンソメ…1/2個
- B セロリ(だし用)(葉の部分)
- 水…600cc

トマトスープ



【作り方】

- ① トマトは湯むきをして2cmの角切りにする。
- ② セロリはすじをとって薄切りにする。
- ③ ロースハムは1.5cmの角切りにする。
- ④ なべに水を入れ火にかけ、セロリの葉で香りを出し、コンソメを入れる。
- ⑤ セロリとロースハムを入れ、Aの調味料で味つけをする。
- ⑥ トマトを入れてさっと火を通し、溶き卵をまわし入れてでき上がり。

☆栄養士さんからのちょっとアドバイス

- トマトの湯むき→おしりの部分に包丁で×印を入れ、お湯の中に10~20秒つけると簡単にむけます。
- トマトに火を通しすぎないように注意してください。
- 冷たい物ばかり食べがちな夏の食卓に、旬のトマトをあたためたスープでどうぞ。

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

4月から福祉センター2階に移動しています。

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2階	平成21年3・4月生	計測・診察など
1歳6か月児健診	9月10日(木)	12:30~13:30		平成20年1・2月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	9月8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	9月16日(水)	9:30~13:30 ＜申込制＞		妊婦	妊娠中の栄養・調理実習
	9月26日(土)	13:30~16:30 ＜申込制＞	妊婦およびその家族	子育ての講演・沐浴実習	
	9月29日(火)	10:00~11:30 ＜申込制＞	妊婦	子育て探検	
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。9・10月中旬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年生まれの保護者の方は、一緒の接種をお勧めします。大人は1回接種。小児科予約時にご相談ください。(費用は実費)

ちよこっと電話相談

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。

すこやか訪問

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。

のびのび発達相談・ゆったり子育て相談

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	9月7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。
	9月17日(木)			
	10月7日(水)			
デイケア (精神保健)	9月4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。
	10月2日(金)			
家族懇談会 (精神保健)	9月11日(金)	13:30~15:30 ＜申込制＞	福祉センター2階	講話とワーク「家族のメンタルヘルスとコミュニケーション」
糖尿病予防のつどい	9月3日(木)	9:30~11:30 (受付 9:15~) ＜申込制＞	福祉センター2階	医師の立場から「糖尿病予防」について楽しくわかりやすいお話をさせていただきます。講師:宮岡弘明先生 2日前までに申し込みを。
健診後の相談会	9月9日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30 13:30~15:00	北公民館◎	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。 ＜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 健診を受けていない人も利用できます。
	9月15日(火)		北黒田公民館	
	9月18日(金)		福祉センター	
	10月5日(月)		西古泉公民館 徳丸集会所 出作集会所	

追加健診のお知らせ

夏場の総合健診が受けられなかった人や転入してきた人を対象に、11月に追加健診を実施します。まだ健診を受けていない人は、今月号の広報紙と一緒に配りしている「平成21年度追加健診のお知らせ」を確認のうえ、ぜひお申し込みください。

また、11月24日(火)松山市農協岡田支所・12月4日(金)松山市農協北伊予支所でも健診を予定しています。申込方法は来月号でお知らせします。

