

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	6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。
	ひよこ0歳	13日(木)		0歳児と親	
	キッズピクス	18日(火)		1歳6か月児以上と親	
	のびのび	20日(木)		未就園児と親	
	うさぎ1歳	27日(木)		1歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	12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	25日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	26日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	3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。
	あそび工房 ☆	10日(月)	義農公園プール		
	リフレッシュ体操 ☆	11日(火)	福祉センター		
	なかよし誕生会 ☆	19日(水)			
	フレンド2歳	24日(月)			
	ママパパキッズ編集会☆	28日(金)			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	4日(火)	松前保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		17日(月)	白鶴保育所		
ママでスクール ☆		5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。

🌸 今月のお勧めサークル 🌸

★ママでスクール

「子どもの事故やけがへの対応
～心肺蘇生法～」

日時：5日(水) 10:00~11:30

場所：あそびステーション

講師：松前消防署救急救命士

内容：家庭内で0~3歳によく起こる事故やけがの応急処置、心肺蘇生法、救急車の呼び方などの講話や実習。

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。

サークルの様子



★うさぎ1歳

小麦粉粘土でいろいろな物を作ったよ。ぷにぷににゆして気持ちいい触感だったよ。
気分はちびっこパン屋さん。



★キッズピクス

お母さんと一緒にダンスをしたり、フラフープを使ってバスごっこやトンネルをしたり。でんぐり返りだっこのとおり。

今回は8月18日(火)にあるよ。



★ママでスクール

歯科衛生士の山崎先生のお話を聞いた後、ブラッシング指導を受けました。



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	8月6日(木)	13:00~14:00	福祉センター1・2階	平成21年1・2月生	計測・診察など
3歳児健診	8月13日(木)			平成18年5・6月生	内科・歯科健診など
ママ♡キッズのすこやか相談	8月11日(火)	13:00~15:00	福祉センター1・2階	妊婦・乳幼児	計測・歯科相談・育児相談など
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50~52年生まれの保護者の方は、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	8月10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週間前までに申込みを。
	8月26日(水)			
	9月7日(月)			
デイケア(精神保健)	8月7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。
	9月4日(金)			
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＞		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いただきます。 講師:宮岡弘明先生 9月1日(火)までにお申込みを。
献血	8月15日(土)	9:00~17:00	エミフルMASAKI	献血は尊い心の贈り物。ご協力をお願いします。 ※ 日時・場所は変更することがあります。

🌸 デイケア(精神障害者社会復帰促進対策事業)のご案内 🌸

「家に閉じこもりがち」「生活リズムを整えたい」「人とうまくつきあえるようになりたい」「友人・仲間がほしい」「社会に出るのに自信を持ちたい」……など、さまざまな悩みを持つ精神疾患の方を対象に、集団活動を通じ、よりよい社会参加や自立した生活を送れるように支援する機会として、デイケアを実施しています。

活動内容はレクリエーション、創作活動、軽食づくり、外出、軽スポーツ、学習会など、みなさんがホッとできるような場になればと、原則毎月第1金曜日に行っています。

参加を希望される方は、事前に保健師にご相談ください。(見学も可)

デイケアの詳細内容や分からないこと、悩みなどがありましたらお気軽にご相談ください。

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、おうちで給食の味を楽しんでみませんか?

材料(4人分)

- もやし…200g
- きゅうり…1本
- ささみ…中1本
- 酒…小さじ1
- 薄口しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ2/3
- ごま油…小さじ2/3
- 塩…少々
- 一味唐辛子…少々



もやしときゅうりのサラダ

【作り方】

- ① もやしは洗って根をとり、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは千切りにし、軽く塩をしておき、水気をしぼる。
- ③ 酒をふったささみにふんわりラップをかけ、電子レンジで蒸し(600wで2分程度)、あら熱がとれたら裂いておく。
- ④ Aの調味料を合わせ、なべでさっとわかす。
- ⑤ ①~③と④の調味料をあわせる。

☆栄養士さんからのちょこっとアドバイス

- ドレッシングはお好みで一味唐辛子の量を加減してください。
- ささみは電子レンジにかけすぎると固くなりすぎるので、時間は加減してください。
- 安くて美味しくできるサラダです。あと1品というときにどうぞ。