

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(金)	福祉センター	2歳児以上と親	親子あそびを提供します。
	うさぎ1歳	13日(水)		1歳児と親	
	ひよこ0歳	21日(木)		0歳児と親	
	のびのび	28日(木)			
ほほえみクラブ	ほほえみ西	12日(火)	西公民館	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。
	ほほえみ東	20日(水)	東公民館		
	ほほえみ北	27日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	11日(月)	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。
	バルーン(妊婦)	14日(木)			
	ママパパキッズ編集会☆	18日(月)		親	
	リフレッシュ体操 ☆	19日(火)		2歳児以上と親	
	フレンド2歳	25日(月)		未就園児と親	
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	8日(金)	宗意原保育所	未就園児と親	保育所で親子が遊びます。
		29日(金)	小富士保育所		
ママでスクール ☆		15日(金)	福祉センター	親	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

★のびのびバイバイパーティー



ひまわりを手にみんなで歌い、20年度最後のサークルを楽しみました。



☆ 今月のお勧めサークル ☆

◆ママでスクール「笑顔塾」

～笑顔のコミュニケーション術・自己表現法～
日時：5月15日(金) 10:00～
場所：和室会議室
※要予約(先着20名まで) 託児あり。



◆あそび工房「絵本とのふれあい」

～親子で絵本に親しみましょう～
日時：5月22日(金) 10:00～
場所：あそびステーション

4月から、あそびステーションは、土曜日午後及び日曜日・祝日の終日、利用できなくなっています。

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にてご確認ください。

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

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？

ゆずみそ和え



材料(4人分)

白菜…100g
きゅうり…中2本
にんじん…30g
いか…50g
するめ…5g

白みそ…大さじ1
酢…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
薄口しょうゆ…小さじ1/2
ゆず酢…小さじ1/2
いりごま…小さじ1

☆栄養士さんからのちよこつとアドバイス

- ゆずは、ほんのり香る程度に加えると食べやすいです。
- ごまやすめは軽く炒っておくと、さらにおいしくなります。
- 白菜の主な栄養はビタミンCです。ビタミンCは体に抵抗力をつけ、風邪の予防や疲労回復に役立ちます。また、マグネシウムやカリウムなどの栄養も含まれています。

【作り方】

- ① 白菜は1cm程度の幅に切り、にんじんは千切りにし、ゆがいて冷ます。
- ② きゅうりは、薄く輪切りにし、塩でかるくもむ。
- ③ いかは、短冊に切り、ゆがいて冷ます。
- ④ Aの調味料を合わせ、①②③とするめを和える。

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	6月4日(木)	13:00~14:00	福祉センター1・2階	平成20年11・12月生	計測・診察など
1歳6か月児健診	5月14日(木)	12:30~13:30		平成19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	5月12日(火)	13:00~15:00		妊婦・乳幼児	計測・育児相談など
ウェルカムベビースクール	5月20日(水) 5月30日(土)	9:30~13:30 13:30~16:30 〈申込制〉		妊婦	妊娠中の栄養・調理実習
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。5・6月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		福祉センター1・2階	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)

ちよこつと電話相談	すこやか訪問	のびのび発達相談・ゆったり子育て相談
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。	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。	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。(5・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	5月13日(水)	13:00~16:00	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。
	5月27日(水)	〈申込制〉		
デイケア(精神保健)	5月1日(金)	9:30~15:00	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。
	6月5日(金)	〈申込制〉		
健康相談	5月13日(水)	9:30~10:30	西古泉公民館	血圧測定・健康相談・健康に関するお話
	5月15日(金)	13:30~14:30	神崎集会所	
	5月19日(火)	9:30~10:30	東古泉公民館	
	5月21日(木)	13:30~14:30	鶴吉公民館	
	5月26日(火)	9:30~10:30	徳丸集会所	
	5月28日(木)	9:30~10:30	上高柳集会所	
	5月29日(金)	9:30~10:30	北川原集会所	
	6月3日(水)	9:30~10:30	大溝公民館	
	6月5日(金)	9:30~10:30	昌農内集会所	
	6月5日(金)	9:30~10:30	出作集会所	

★ 小児救急医療電話相談 ★

8 0 0 0 0

ダイヤル回線など ▶ 913-2777
利用できる時間帯 毎日19:00~23:00

夜間に突然、子どもさんの身体の具合が悪くなった時、小児救急医療電話相談(#8000)をご利用ください。看護師や医師などが家庭での応急対処の方法などについてアドバイスします。

