

## 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	9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	13日(月)		2歳児以上と親	
	うさぎ1歳	23日(木)		1歳児と親	
	ひよこ0歳	30日(木)		0歳児と親	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	8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	14日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	22日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	6日(月)	福祉センター	妊婦 1歳児と親 親 未就園児と親	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。
	ママパパキッズ編集会☆	10日(金)			
	パルーン(妊婦)	15日(水)			
	フレンド1歳	20日(月)			
	リフレッシュ体操 ☆	21日(火)			
	あそび工房 ☆	24日(金)			
なかよし誕生会 ☆	28日(火)				
ママでスクール ☆	16日(木)	西古泉公民館	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

#### ★おはなし隊がやってきた!



絵本のたくさん詰まった、大きなキャラバンカーにみんな興奮! 町内の保育所のお友達と一緒に、絵本を見たり、聞いたり、楽しみました。

#### ★ママでスクール

今回は調理実習。お母さん方は、別室で遊んで待っている子どもたちの分も作りました。美味しかったですね!



#### ★あそび工房

トールペイントでかわいいフラワーバケツを作りました。初心者かほとんどでしたが、満足いく作品ができてみんな大喜びでした。



#### ★くま2歳以上

運動あそびサーキットで、バランスジャンプ等、身体を使って遊んだよ。見て! 三輪車にも乗れるようになったんだよ!

#### 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
- ぶ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

### 今月のお勧めサークル



◆あそび工房「作ってあそぼう」  
いろいろなこいのほりを作りましょう。  
日時: 4月24日(金) 10:00~  
場所: あそびステーション  
※要予約(先着20組まで)

※ 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。

#### あそびステーション利用について

子育て支援センターの事務室移転に伴い、職員不在時は運営に支障が出ますので、4月からは、土曜日午後と日曜・祝日の終日あそびステーションが利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

#### まさきファミリー・サポート・センターからのお知らせ

社団法人 愛媛県労働者福祉協議会が実施していた子育て支援えひめ緊急サポートネットワーク事業が、各市町に引き継がれることになりました。これに伴い、まさきファミリー・サポート・センターでも事業を拡大し、今年度から病児・病後児の預かりなども予定しています。病児・病後児の預かりなどを希望される場合は、現在ファミサポ会員の方も、別に登録が必要になります。詳細は、お問い合わせください。

## 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	日曜	時間	場所	対象	内容
乳児健診	4月16日(木)	13:00~14:00	福祉センター1階	平成20年9・10月生	計測・診察など
3歳児健診	4月9日(木)	13:00~14:00		平成18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	4月7日(火)	13:00~15:00	福祉センター2階	妊婦・乳幼児	計測・健康相談など
わくわく離乳食スクール	4月23日(木)	受付10:20~10:40 10:40~12:30 〈申込制〉		乳児を持つ親	離乳食の進め方と試食 託児の希望は申込みを。

ちよこっと電話相談	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	日曜	時間	場所	内容
個別栄養相談	4月15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。 1週間前までに申込みを。
	4月22日(水)			
デイケア(精神保健)	4月3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。
	5月1日(金)			
健康相談	4月21日(火)	9:30~10:30	中川原公民館	血圧測定・健康相談・健康に関するお話
	4月23日(木)		筒井公民館	
	4月24日(金)		北黒田公民館	
	4月24日(金)		南黒田公民館	
	4月28日(火)		13:30~14:30 9:30~10:30	

### ● 引っ越しのシーズンです 手続きはお済みですか? ●

春は進学、就職、転勤などで引っ越しの多いシーズンです。忘れず各種手続きをしてください。

#### ☆健康課保健センター係では次の手続きをしています

- ◎ 妊婦・乳児一般健康診査受診票の返還や発行
- ◎ 予防接種手帳の返還や発行

その他、乳児健診未受診児への受診勧奨をはじめ保健サービスについてご案内します。転出入される方は、必ず、転入先の市区町村の健康管理担当課(保健センターなど)にお立ち寄りください。

## 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品レシピを紹介します。おうちで給食の味を楽しんでみませんか?

### おこのみ天



#### 材料(4人分)

すりみ...100g  
タコ...50g  
キャベツ...150g  
ねぎ...15g  
紅しょうが...8g  
小麦粉...大さじ3  
削りぶし...小さじ1  
青のり...小さじ1  
卵...1/2個  
塩...ひとつまみ  
揚げ油...適量

#### 【作り方】

- ① タコは、小口切りにする。
- ② 野菜はあらみじんじんに切る。
- ③ 全ての材料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③のたねを丸めながら、180℃の油で揚げる。

#### ☆栄養士さんからのちよこっとアドバイス

- たこ焼きの給食バージョンです。
- タコのかわりに、イカやエビを入れてもおいしくできます。
- タコにはタウリンが多く、肝臓でコレステロールから胆汁酸をつくるのを助け、血中のコレステロール濃度を下げられます。悪玉コレステロールを抑える食品として注目されています。