

## 子育て支援センター (あずま保育所内) ☎476-6565

月～金曜日 子育て中の保護者は誰でも利用できます。  
 第3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児と保護者が利用できます。

### 利用時間変更のお知らせ

12月16日(水)の午前中はセンターを利用できません。午後は利用できます。

### ◎子育てサロン (10:15～12:00)

#### ■赤ちゃんサロン (0歳～1歳6カ月ごろまで)

1日(火) クリスマス製作・ふれあいあそび・身体測定

#### ■キッズサロン (1歳6カ月以上)

8日(水) ふれあいあそび・体操・身体測定

22日(水) 手あそび・ボールあそび

### ◎子育て教室 クリスマス会 ※受け付け終了

とき 12月5日(土) 10:00～11:30

ところ あずま保育所 遊戯室

### ◎育児講座(親子ふれあいピクス) ※要申し込み

内容 赤ちゃんへのタッチ・マッサージやリズム遊びを通して親子のふれあいを楽しみましょう。

とき 12月15日(水) 10:15～11:00

ところ 子育て支援センター

対象者 2カ月～11カ月ごろまでの未就園児と保護者

定員 30組程度

申込期間 12月7日(月)～14日(月)

## 児童館 ☎475-3706

### ◎子育てサークル『おひさま』

2日(水)・16日(水) 10:30～ 1～2歳児対象

### ◎教室・イベント

#### ■オセロ大会

5日(土) 9:00～11:30 (小学生)

#### ■工作教室

5日(土) 14:00～15:50 (小学生)

#### ■将棋教室

5日(土) 14:00～15:50 (小学生)

#### ■チャイルドクッキング

13日(日) 10:00～11:30 (小学生/幼児親子)

#### ■茶道教室

19日(土) 14:00～15:50 (小学生)

#### ■クラフト

24日(水)～1月7日(水) 10:30～15:00 (小学生/幼児親子)

#### ■立山青少年自然の家訪問クラフト

25日(金) 10:00～11:30 (小学生/幼児親子)

#### ■手芸教室

26日(土) 14:00～15:50 (小学生)

#### ■クリーン大作戦

28日(月) 10:00～11:30 (小学生/幼児親子)



## プレママさんのすこやかセミナー

市民健康センター ☎475-8011

妊娠、出産に役立つマタニティヨガと、おなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき 12月9日(水) 9:20～14:30

受付 9:00～

ところ 市民健康センター

対象者 平成28年3月～5月に出産予定の妊婦

内容 ①マタニティヨガの講義と実技  
 ②妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習  
 ③妊娠～出産後の乳房管理についての講義授乳 ※希望者のみ

持ち物 母子健康手帳、エプロン、タオル2本(マタニティヨガ用)、筆記用具

その他 実技指導がありますのでパンツスタイル(ジーンズはさけて、スウェットパンツなど)でご参加ください。

定員 15組程度

申込期限 12月2日(水)



## ママと赤ちゃんのふれあい会

市民健康センター ☎475-8011

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行なっています。ぜひ、この機会に参加してみませんか？

とき 12月9日(水) 13:30～16:00

受付 13:00～

ところ 市民健康センター

対象者 お子さんの誕生日が平成27年8月～11月生まれの親子

内容 ①助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」  
 ②保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」  
 ③栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」  
 個別相談…おっぱい相談(助産師)、育児相談、栄養相談 など

持ち物 母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談希望の方)、お子さんの外出時に必要なもの

定員 15組程度

その他 おっぱい相談を受けられる場合は、申し込みの際にその旨をお伝えください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

申込期限 12月2日(水)

## 集団健康診査のお知らせ(最終回)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診				
		胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00
個人負担金	40歳未満	500円				
	40～69歳	無料	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円
	70歳以上	※会社の健康保険に加入の方は自己負担あり	無料	無料	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 無料	無料
12月5日(土)	市民健康センター	○	○	○	△	△

◇申込方法 電話で市民健康センターへお申し込みください。

※定員に達し次第受付を終了しますので、お早目にお申し込みください。

### ◇注意事項

#### 【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

\*血液検査を行いますので空腹で受診してください。

\*必ず受診券と保険証をお持ちください。

#### 【胃がん検診】

\*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食で受診してください。

\*脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。

\*心臓や血圧の錠剤は起床時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

#### 【大腸がん検診】

\*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターで検査セットをお渡しします。

申込み・問合せ先  
 市民健康センター ☎475-8011

## 12月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

健康診査	4カ月児健康診査・離乳食講習会 24日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH27.8月生まれの子	日常使用している歯ブラシをお持ちください
	1歳6カ月児健康診査 17日(水) 受付 13:10～13:30 対象はH26.5月生まれの子	
	3歳児健康診査 11日(金) 受付 12:45～13:20 対象はH24.6月生まれの子	
教室・相談	母子保健 プレママさんのすこやかセミナー 9日(水) 9:20～14:30 <詳しくは13Pを>	
	ママと赤ちゃんのふれあい会 9日(水) 13:30～16:00 <詳しくは13Pを>	
	ジャングルジム(親子の遊び教室) 16日(水) 9:30～11:30 <事前に案内のあった幼児> ※会場は滑川市子育て支援センターです	
	ほたるっこ広場(言語・発達相談) 25日(金) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
そのほか	成人保健 糖尿病健康相談(要予約) 14日(月) 17:00～19:00	新しい歯ブラシをお持ちください
	虫歯予防フッ素塗布 3日(水)、15日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方>	

## 食育コーナー

### ～カルシウムたっぷりのクリスマスメニュー～

今年のカレンダーもあと残り1枚になりました。なにかと気ぜわしくなってきましたが、クリスマスには食卓もわくわくするようなメニューで彩りたいですね。

今回は、パイ生地を使わずに作る、お手軽パンキッシュをご紹介します。野菜が苦手な子どもでも喜んで食べるメニューです。型抜きしたハムを散らして、かわいらしく盛り付けてみましょう。

### ほうれん草とハムのパンキッシュ

材料(4人分)	1人分	222kcal	カルシウム	183mg
食パン	1枚		ロースハム	2枚
卵	4個		ほうれん草	120g
牛乳	270ml		ピザ用チーズ	40g
塩	小さじ1/4		バター	適宜
こしょう	少々			

### 作り方

- Aを混ぜ合わせ、食パンを一口大に切ってひたす。
- ハムは型抜きし、残りは細かく切る。
- ほうれん草をゆでて、水にさらしたあと2cmの長さに切る。
- 耐熱容器にバターを薄くぬり、①～③とチーズを入れる。
- ※型抜きしたハムのいくつかは、チーズの上に散らす。
- オーブントースターで焼き色がつくまで(10～12分)焼けば出来上がり。

保育所給食担当者