

子育て支援センター情報

5月・6月

市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。 どのセンターも自由にご利用いただけます。

	В	曜日	のんびり広場	すくすく広場	ぴよぴよ広場			
月			●場 所 波野保育園内 ●開放日 月〜金曜 ●時 間 9:00〜14:00 ●電 話 24-2800 ※お知らせ端末同番号	●場 所 一の宮子育て支援センター (りんどう保育園横) ●開放日 月~土曜 ●時 間 8:00~17:00個は12:00まで) ●電 話 22-4539 ※お知らせ端末同番号	●場 所 阿蘇市子育て支援センター (三久保) ●開放日 月〜金曜(第2土曜開所) ●時 間 9:00〜17:00 ●電 話 32-3843 ※お知らせ端末同番号			
5月	13	月			親子ふれあい体操 (3 B体操指導者: 大塚美和氏)			
	14	火		散歩へ行こう(中通方面)				
	15	水			お誕生会・体験試食会「おはなし会」 (おはなしボランティアアップルさん)			
	16	木	さつまいもの苗植え・神楽苑散策 (汚れても良い服装)	食改さんとの調理実習 (9:30 一の 宮就業改善センター集合) 要予約	いも苗植えピクニック (10:30 波野保育園集合→弁当・水筒持参)			
	21	火		さつまいもの苗植え	出前講座(阿蘇中央病院 橋山元浩医師)			
	22	水	ピクニック (10:30 いこいの村集合→ 弁当・水筒・帽子・敷物持参) <mark>要予約</mark>	誕生会・計測日 (触れあい遊びを 楽しもう)	ピクニック (10:30 いこいの村 集合→弁当・水筒持参) <mark>要予約</mark>			
	23	木		砂場で遊ぼう				
	28	火		誕生会・計測日 (宝探しをしよう)				
	29	水	野菜を植えよう		郷土料理講習会 要予約			
	31	金		英語で遊ぼう (ALTの先生による 英語での歌遊びなど楽しみましょう)				
6月	4	火		時計作り				
	5	水	プレゼントカードを作ろう	新聞紙で遊ぼう	計測日・歯科講座・おやつ試食会			
	6	木		歯科講座 (歯科衛生士さんによる講座:歯ブラシ持参)				
	10	月			不用品交換会			
	11	火		楽器遊び				
	12	水	親子ビクス (10:30 阿蘇市子育 て支援センター集合)		親子ビクス (黒木千代子氏 ベビーマッサージもあります)			

冷 各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。(一の宮子育て支援センターは☎ 22-3850 まで)

阿蘇市子育で支援センターが4月から再開しました!

昨年の九州北部豪雨による浸水被害で、休館していた阿蘇市子育て支援センターが4月から再開しました。



お母さま方、地域の皆さまの 温かいご声援ありがとうござい ました。明るく元気にスタート しました。親子で楽しく遊んだ り、みんなででかけたりと様々 な楽しい活動を用意してお 待ちしています。

どうぞお気軽に遊びにおい でください。

各種健診の日程

4ヶ月児健診

5月14日<u>の</u>対象者 H24.12.16~H25.1.15生まれ **受付:通知に記載 場所:一の宮保健センター**

7~8ヶ月児健診

6月 4日四 対象者 H24.10月生まれ 受付:通知に記載 場所:一の宮保健センター

もうすぐ1歳児健診

1歳6ヶ月児健診

5月28日 対象者 H23.9月生まれ 受付:9:00~9:15 場所:一の宮保健センター

3歳児健診

5月21日四 対象者 H21.10月生まれ 受付:13:00~13:15 場所:一の宮保健センター

休日在宅医

5月12日 小野主生医院32-00395月19日 阿蘇温泉病院32-08815月26日 市原胃腸科外科34-12116月 2日 一の宮整形外科22-39116月 9日 松見内科クリニック22-0260

※阿蘇中央病院夜間診療:每週金曜19時~21時。



各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

5月16日困・6月6日困

9:30~12:00 **阿蘇保健福祉センター** 問い合わせ 阿蘇市社会福祉協議会(☎32-1127)

年金出張相談 < (国民年金・厚生年金)予約制>

こころの相談<予約制・無料>

5月14日**四 13:30~16:00 阿蘇保健所** 予約先 阿蘇保健所(**☎**32-0535)

消費生活相談<無料>

5月15日丞 **10:00~15:00 内牧支所** 問い合わせ 阿蘇市消費生活センター(☎22-3364)

登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

5月16日困 10:30~15:00 内牧支所 問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

もの忘れ相談 < 随時受付・無料 >

問い合わせ 地域包括支援センター (☎32-5122) ほけん課 (☎22-3145)

熊本県弁護士会法律相談<予約制・有料>

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く 13:00~16:00 農村環境改善センター 予約先 熊本県弁護士会(☎096-325-0009)

熊本県司法書士会総合相談<予約制・有料>

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く 17:00~20:00 農村環境改善センター 予約先 熊本県司法書士会(☎096-364-2890)

実施予防接種医療機関一覧

医療機関名	電話番号	ヒブ	肺炎 球菌	ВCG	不活化 ポリオ	三種混合	四種 混合	麻しん 風しん	日本脳炎	二種 混合	子宮 頸がん
古閑医院	☎ 22−3000								•		•
松見内科クリニック	☎ 22-0260			•	•		•				
市原胃腸科外科	☎ 34−1211							•			•
脇胃腸科	☎ 32-2500										•
小野主生医院	☎ 32-0039							•			•
問端内科	☎ 32-0102										•
家入整形外科	☎ 32-0048										•
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881								•		
坂梨ハートクリニック	☎ 24−6262							•			
たくもと小児科クリニック	☎ 34-2202		•	•			•		•		
栗林内科医院	☎ 24-1024										•
阿蘇中央病院 小児科	☎ 34-0311		•	•	•		•			•	
波野診療所	☎ 24-2203									•	•

※予防接種の対象者については、各予防接種に応じて個別通知や本誌紙面等で定期的にご案内します。

※予約制ですので、必ず事前に電話予約をしてください。また、受診の際は母子健康手帳と問診票をご持参ください。 【問い合わせ 一の宮保健センター ☎22 - 5088 お知らせ端末55 - 5088】







ひき肉とグリーンピースの卵とじ

作り方

- ①グリーンピースは塩少々を加えた湯で固めにゆで、冷水 にとって冷ます。
- ②二ンジンはせん切り、シイタケは薄切りにする。
- ③サラダ油を熱してひき肉を炒め、そぼろ状になったら② とちりめんじゃこを加え炒める。
- ④ A を加え、煮立ったら水けを切った①を加えて一煮する。 卵を割りほぐして(水溶き片栗粉と混ぜる)流し入れ、 スプーンで大きく混ぜ半熟状に火を通す。
- ⑤グリーンアスパラを4cm位に切って、塩少々を入れて ゆでる。
- ⑥器に盛り付け、アスパラを添える。

<食改より一言> ―

グリーンピースのさやは、中身を取った後筋をとり、 塩ゆでするとおいしく食べられます。

- ●エネルギー: 256kcal ●たんぱく質: 19.5 g ●脂 質: 13.8 g
- ●カルシウム: 47mg ●塩分: 1.1 g



【ひき肉とグリーンピースの卵とじ】 材料(5人分)

- ・ニンジン…20g ・鶏胸ひき肉…200g
- ・グリーンピース… 1 5 0 g ・生シイタケ……3枚
- · 卵……4個 ・ちりめんじゃこ…30g ・グリーンアスパラ…3本 ・サラダ油…大さじ1
 - ・だし汁 (いりこ・昆布) …………1カップ ・砂糖…………大さじ1と1/2

 - ·しょう油·······大さじ1/2
 - ・塩······小さじ1/2
- ・片栗粉………大さじ2



FRESH MAN

フレッシュマン さわやか

佐藤 公売さん (18歳) 行政区:小里 御料理旅館 親和苑 勤務

〔趣味〕スポーツをすること

〔特技〕ソフトテニス

[阿蘇の好きなところ] 大自然に恵まれているところ [好きな女性のタイプ] 優しくて気楽に話せる人

Q. 仕事の内容

旅館でお客様に料理を提供すること

Q. 仕事で、日頃から心がけていること 丁寧に早くこなしていくこと

FRESH MAN





