

子育て支援センター情報

7月・8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。

のんびり広場

- 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

活動内容

7月

- 11日 困: 酒まんじゅう作り(エプロン・三角巾持参) ※要予約
- 13日 金: 夜の集い(18:00～)
- 18日 困: 誕生会・計測日
水遊び(水着または濡れても良い服・タオル持参)
- 26日 困: ピクニック「カドリードミノオン」(10:00 現地集合→弁当・水筒・帽子・敷物持参) ※要予約

8月

- 1日 困: 水遊び(水着または濡れても良い服・タオル持参)
- 8日 困: 簡単野菜クッキング・栄養相談(エプロン・三角巾持参)

すくすく広場

- 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(土曜は12:00まで)
 - 電話 22-4539
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

7月

- 10日 困: 体験保育(9:30 集合 園児たちと遊びましょう) ※要予約
- 12日 困: 救急法講習会(阿蘇広域消防署救急隊による応急手当講習会)
- 17日 困: プール開き・スイカ割り(水着・タオル持参)
- 24日 困: 誕生会・計測日
- 27日 金: アマービレコンサート(10:30 開演 ピアノの生演奏や声楽家による童謡コンサート)

8月

- 2日 困: 人形劇観劇会(10:30 開演)
- 7日 困: 親子で簡単クッキング会(パン作りをしよう) ※要予約

ぴよぴよ広場

- 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

活動内容

7月

- 11日 困: 救急法講習会「応急手当・見学体験」(10:20 阿蘇広域消防本部集合)
- 18日 困: プールびらき・水遊び
- 25日 困: 誕生会・体験試食会
カレーパーティー(親子クッキング)
- 26日 困: ピクニック「カドリードミノオン」(10:00 現地集合→弁当・水筒・帽子・敷物持参) ※要予約

8月

- 1日 困: 夏だ、ワッショイ! ぴよぴよ夏祭り
- 2日 困: 計測・うちわ作り
- 8日 困: 親子ふれあい体操(3B 体操指導者: 大塚美和氏 親子で楽しく身体を動かして遊びましょう)

※おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾(バンダナ可)が必要です。

※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育児相談専用☎22-3850まで)

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

食育の日、波野保育園で「手ばかり」を紹介しました

食生活推進員協議会波野支部



6月1日の「食育の日」に波野支部では、波野保育園にて、朝の登園時間に合わせて「手ばかり」のパンフレットを配布、食育活動を実施しました。

「手ばかり」は、1回に食べる量から自分の手を使って量る方法で、バランスよく食べて、健康生活を送れるようにと、誰にでもわかりやすいパンフレットとなっています。

送迎の保護者に「子どもさんの食事で気になることはありますか?」「どれぐらい食べさせたいと思いますか?」など声をかけながら渡しました。

忙しい毎日の生活の中でも、少しの工夫と一手間をかけることで、親子のきずなと健康生活を守りたいように、今後も食育活動を推進したいと思います。

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

各種健診の日程

4ヶ月児健診

7月10日(日) 対象者 H24.2.16~3.15生まれ
受付 通知に記載 一の宮保健センター

7~8ヶ月児健診

7月24日(日) 対象者 H23.11月生まれ
受付 通知に記載 一の宮保健センター

もうすぐ1歳児健診

7月10日(日) 対象者 H23.8月生まれ
受付 13:00~13:15 一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

7月31日(日) 対象者 H22.12月生まれ
受付 13:00~13:15 一の宮保健センター

3歳児健診

7月17日(日) 対象者 H20.12月生まれ
受付 13:00~13:15 阿蘇保健福祉センター

休日在宅医

7月 8日	栗林内科医院	24-1024
7月15日	眼科 古嶋医院	34-0008
7月16日	家入整形外科	32-0048
7月22日	古閑医院	22-3000
7月29日	大阿蘇病院	22-2111
8月 5日	問端内科	32-0102
8月12日	小野主生医院	32-0039

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。

各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

7月12日(日) 9:30~12:00 一の宮保健センター
8月1日(日) 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>

7月20日(土) 10:00~15:00 市役所北側別館大会議室
8月1日(日) 10:00~15:00 農村環境改善センター
予約先 熊本東年金事務所 (☎096-367-2503)

もの忘れ相談<予約制・無料>

7月17日(日) 15:00~17:00 阿蘇市役所
予約先 高齢者支援課 (☎22-3145)

こころの相談<予約制・無料>

7月10日(日) 13:30~16:00 阿蘇保健所
予約先 阿蘇保健所 (☎32-0535)

登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

7月19日(日) 10:00~15:00 内牧支所
問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

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)

予防接種

BCG[毎月第4火曜日]

場 所：一の宮保健センター
受 付：9:30~9:50
対象者：生後3ヶ月~6ヶ月未満

3種混合[予約制]

場 所：阿蘇中央病院、たくもと小児科クリニック、松見内科クリニック
対象者：生後3ヶ月~7歳6ヶ月未満

麻しん・風しん[予約制]

- 対象者
 - 1期:1歳~2歳未満児
 - 2期:年長児に相当する方
 - 3期:中学1年生に相当する方
 - 4期:高校3年生に相当する方

日本脳炎[予約制]

対象者：3歳~7歳6ヶ月未満
9歳~13歳未満(※)
(※)平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、日本脳炎1・2期が受けられます。

- ポリオ・BCG・麻しん・風しん等(生ワクチン)の予防接種を受けたら、27日間は他の予防接種は受けられません。3種混合・日本脳炎等(不活化ワクチン)の予防接種を受けたら6日間は他の予防接種は受けられません。
- 必ず母子手帳と問診票を持参して下さい。問診票はBCG予防接種のときに配布しますが、事前に必要な方は問い合わせてください。

問い合わせ先：一の宮保健センター ☎22-5088

医療機関名	種類	
	麻しん風しん	日本脳炎
阿蘇温泉病院	●	●
家入整形外科	●	
市原胃腸科外科	●	
小野主生医院	●	●
古閑医院	●	●
坂梨ハートクリニック	●	
たくもと小児科クリニック	●	●
問端内科	●	
松見内科クリニック	●	●
脇胃腸科	●	
栗林内科医院	●	●
波野診療所	●	
阿蘇中央病院	●	●

○上記医療機関に必ず電話予約をしてください。

商工会青年部主催スタンプラリーに630人が参加。特賞は5万円分の特産品！

「阿蘇の花ごよみ」イベントの協賛事業として4月29日から実施された「阿蘇まるごと見てはいよラリー」の抽選会が市長室で行われ、特賞（特産品5万円分）1名、1等（ペア宿泊券）1名ほか各賞合計44名に豪華な商品が当選しました。

このイベントは阿蘇市商工会青年部（宮本博史部長）が毎年行っているもので、市内15ヶ所のチェックポイントのうち4ヶ所以上のスタンプで投票できるというもの。青年部はその投票用紙を工夫してご意見欄を設けており、いただいた意見を毎年の勉強課題としています。なお、青年部は5月13日「わくわく動物ランド」も実施、たくさんの親子連れに喜ばれました。



わくわく動物ランド



地産地消フツキング

～ 食生活改善推進員協議会 ～

波野のキャベツを使った 山菜入りロールキャベツ



【作り方】

- ①キャベツは芯をくり抜き沸騰したお湯で丸ごと茹で、火がとおり軟らかくなったら、上から1枚1枚はがしていく。
- ②ニンジンとハチクは短めの千切りに、フキは小口切りにする。
- ③ボールに合挽肉と②を混ぜ合わせ、塩コショウで味を付け、10等分にする。
- ④キャベツを広げ、③をのせて包み、湯を通して適当な長さに切ったかんぴょうで結ぶ。
- ⑤鍋に④のロールキャベツが浸る位のお湯を沸かし、コンソメスープの素を加え、④を並べて15分～20分煮る。

材 料 (5人分)

- キャベツ・・・・・・・・(1個)約1kg
- ニンジン・・・・・・・・100g
- 下茹でしたハチク・・・200g
- 下茹でしたフキ・・・・150g
- 合挽肉・・・・・・・・100g
- コンソメスープの素・・・2個
- 塩コショウ・・・・・・・・少々
- かんぴょう・・・・・・・・適量

<食改より一言>

波野のキャベツは火を通すと芯まで軟らかくなり甘味も増します。食べやすいので、多めのキャベツで巻いてボリュームを出しました。

エネルギー	159kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	6.6g
カルシウム	113mg
塩分	1.4g



安永 誠治さん (23) 三久保
(株)阿蘇たいちゃん農場 勤務

さわやか フレッシュマン

【趣味】 ランニング

【阿蘇の好きなところ】

自然がいっぱいで、住民の皆さんの人柄が良いこと。

【好きな女性のタイプ】 仕事で輝いている人

【好きな言葉】 初心を忘れない

Q. 仕事の内容 大分から米づくりを学びに来ました。今は、草取りや草刈りを頑張っています。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
自信を持って仕事に取り組むこと

