

子育て支援センター情報

10月・11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

10月

- 10日 困：地産地消クッキング(9:30 波野保健センター集合：食改グループ・母子推進員さんとのクッキング) ※要予約
- 18日 困：さつま芋掘りをしよう(タオル・汚れても良い服持参)
- 24日 困：誕生会・計測日 芋パーティー(エプロン・三角巾持参)
- 31日 困：親子ビクス(阿蘇市子育て支援センター)

11月

- 7日 困：おもちゃを作ろう

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

10月

- 11日 困：茶道教室(茶道体験をしてみませんか?) ※要予約
- 18日 困：体験保育・給食試食会(9:30 集合：りんどう保育園の園児と遊びましょう) ※要予約
- 23日 困：さつま芋掘り(汚れても良い服・長靴持参)
- 25日 困：誕生会・計測日(体を思いっきり動かして遊びましょう)

11月

- 6日 困：親子ふれあい遊び
- 8日 困：親子で簡単クッキング ※要予約

ぴよぴよ広場

- 場所 阿蘇市役犬原児童館(役犬原12番地)
- 開放日 月～金曜(第2土曜開所)
- 時間 9:00～17:00
- 電話 34-1633

活動内容

10月

- 10日 困：計測日 作って遊ぼう(簡単おくるみ)
- 17日 困：英語で遊ぼう(ALT)
- 18日 困：芋掘りピクニック(10:10 波野保育園集合) ※要予約
- 24日 困：誕生会・お楽しみ会
- 31日 困：親子ビクス(ベビー・マミービクス→黒木千代子氏)

11月

- 7日 困：計測日 小麦粉粘土で遊ぼう

阿蘇市子育て支援センター(三久保)の改修工事が完了するまで、開設場所を阿蘇市役犬原児童館に変更しています。

※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



被災された方にとっては、1ヶ月以上の避難所生活の為、自分の通常の生活が送れず、便秘気味の方も出てきました。協議会の活動として「野菜をたくさん摂ろう!」を掲げて進められた今回の取り組み。身体の調子を整えて便秘を予防する為に、8月17日～31日まで避難所に避難されている方に、昼食を摂っていただくこと、昼食

避難所に野菜料理を!
昼食に野菜料理を届けました!



に合わせて野菜料理を一皿ずつ届けました。献立は、カボチャとアスパラの胡麻和え・野菜のスティックサラダ・小松菜とモロヘイヤのグリーンサラダ・ポテトのミルク煮・ゴボウのきんぴら等、ビタミン・食物繊維がたっぷりです。避難者の方からは、「おいしかった」「いろいろな種類の野菜が来るのがうれしい」との声をいただきました。今後も健康を保つ為に、一人一人の身体に合ったバランス食を推進したいと思えます。

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

10月 9日(日) 対象者 H24.5.16~6.15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

10月23日(日) 対象者 H24.2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

10月 9日(日) 対象者 H23.11月生まれ
受付：13:00～13:15 場所：一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

11月 6日(日) 対象者 H22.3月生まれ
受付：13:00～13:15 場所：一の宮保健センター

3歳児健診

10月16日(日) 対象者 H20.2.11～H21.3.25生まれ
受付：13:00～13:15 場所：阿蘇保健福祉センター

休日在宅医

10月 7日	家入整形外科	32-0048
10月 8日	古閑医院	22-3000
10月14日	問端内科	32-0102
10月21日	大阿蘇病院	22-2111
10月28日	小野主生医院	32-0039
11月 3日	阿蘇温泉病院	32-0881
11月 4日	市原胃腸科外科	34-1211
11月11日	一の宮整形外科	22-3911

※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>

10月11日(日) 9:30～12:00 一の宮保健センター
11月 7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>

10月19日(日) 10:00～15:00 阿蘇市役所
11月 7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>

10月16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>

10月9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>

10月18日(日) 10:00～15:00 阿蘇市役所
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。

- 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。ポリオ・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。

坂梨小学校に掲げられた「復興の旗」 地域が一つになって復興を目指すシンボル

坂梨地区は、九州北部豪雨災害で7名の尊い命を失いました。また、家屋や田畑、史跡等にも甚大な被災を受けています。地域の人たちの気持ちが沈む中、「復興に向けてがんばっていこう!」、「子どもたちのためにも安心してらせるまちづくりを進めていこう!」と、坂梨小学校のPTA(市原哲也会長)が地域のシンボルとなる旗(2旗)を製作しました。旗は9月15日の運動会でお披露目され、その思いに盛大な拍手が送られました。



地産地消フツキング

～食生活改善推進員協議会～

そば粉のシフォンケーキ



【作り方】

- ①薄力粉とそば粉を一緒にふるう。
- ②卵をボールに割りほぐし砂糖を入れる。
- ③ハンドミキサーで15分間よく混ぜる。**※ココがポイント! 15分間しっかり混ぜて下さい。**
- ④①を2回に分けて入れ混ぜる。粉が残らないように完全に混ぜ込む(約1分間程)
- ⑤生地を型へ流し込み、10cmぐらいの高さから数回落として泡を落ち着かせる。
- ⑥180℃に予熱しておいたオーブンに入れ30～40分焼く。
- ⑦焼けたら、再度10cmぐらいの高さから落とし冷ます。
- ⑧お好みでフルーツや生クリームを飾る。

材 料 (17cmシフォンケーキ型)

- 卵・・・・・・・・・・4個
- 薄力粉・・・・・・・・50g
- 砂糖・・・・・・・・・・90g
- そば粉・・・・・・・・20g

＜食改より一言＞

地元のそば粉を使った手作りおやつです。砂糖の量は好みや体の状態に応じて減らすことが可能です。

エネルギー： 958kcal
たんぱく質： 35.0g
脂 質： 25.8g
カルシウム： 129mg
塩 分： 1.0g
※17cm型1個分(フルーツ、生クリーム無)

まちの
元気印



藤戸 由香さん (24) 小里
阿蘇温泉病院 勤務

さわやか
フレッシュマン

【阿蘇の好きなところ】 自然いっぱいなところ

【阿蘇市への要望】

災害で未だに不便な生活をされている方もいるので、1日でも早く復旧してほしい。

【好きな男性のタイプ】 優しくて笑わせてくれる人

【好きな言葉】 笑顔

Q. 仕事の内容 受付

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

笑顔で患者さまと接すること

