



子育て支援センター情報

11月・12月

市では3カ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。

月	日	曜日	のんびり広場	すくすく広場	ぴよぴよ広場
			●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	●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(国は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
11月	11	月			食生活改善推進員さんによる料理教室(9:40 一の宮保健センター集合) 要予約
	12	火		体験保育(9:30 りんどう保育園集合) 要予約	
	13	水	おもちゃを作ろう		親子ふれあい体操(3B体操指導者:大塚美和氏)
	14	木		わいわい子育て相談会(乳幼児健診医、江崎真澄先生による子育て相談会)	
	19	火		リース作り 要予約	
	20	水	発表会の準備をしよう		不用品交換会・お店屋さんごっこ
	21	木		茶道教室 要予約	もみじ狩り交流(10:30 乙姫の家集合) 要予約
	26	火		誕生会・計測日(家庭教育支援コーディネーター、井浩子先生による親の学びプログラム)	
12月	27	水	リースを作ろう		誕生会・体験試食会 おはなし会「アップル」
	28	木		カントリーダンスをしよう	お手玉を作って遊ぼう
	3	火		編み物教室(鍵針・毛糸持参)	
	4	水			計測・作って遊ぼう おやつ試食会
	5	木		編み物教室(鍵針・毛糸持参)	
	7	土	保育園の発表会に参加しよう		
	10	火		お正月飾り作り 要予約	
	11	水			英語で遊ぼう(歌やゲームで遊ぼう)
12	木		調理実習(9:30 一の宮保健センター集合) 要予約		

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)

**平成26年度 学校法人大阿蘇学園
園児募集 阿蘇中央幼稚園**

1年保育5歳児(平成20年4月2日～平成21年4月1日)
2年保育4歳児(平成21年4月2日～平成22年4月1日)
3年保育3歳児(平成22年4月2日～平成23年4月1日)
満3歳児(平成23年4月2日～平成23年12月1日)

預かり保育
朝) 7時30分～
夕) 18時まで

☆うれしい♪『幼稚園就園奨励補助制度』があります(所得に応じて補助がでる制度です)
☆働くお母さんお父さんの味方!『夏季保育&冬季保育』実施しております。
♪♪～随時受付しておりますので、お気軽にお電話ください。 TEL0967-32-3643

広告

各種健診の日程

4カ月児健診

11月12日(日) 対象者 H25.6.16~7.15生まれ
(受付) 通知に記載 (場所) 一の宮保健センター

7~8カ月児健診

12月3日(日) 対象者 H25.4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

11月12日(日) 対象者 H24.12月生まれ
(受付) 13:15~13:30 (場所) 一の宮保健センター

1歳6カ月児健診

11月26日(日) 対象者 H24.3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

11月19日(日) 対象者 H22.4.27~5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

11月10日	一の宮整形外科	22-3911
11月17日	松見内科クリニック	22-0260
11月23日	脇胃腸科	32-2500
11月24日	さかなしハートクリニック	24-6262
12月1日	たくもと小児科クリニック	34-2202
12月8日	栗林内科医院	24-1024

※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>

11月7日(日)・11月21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>

11月15日(金) 10:00~15:00 阿蘇市役所
12月4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<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)

こころの相談<予約制・無料>

11月12日(日) 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>

11月20日(日)・12月4日(日)
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>

11月21日(日) 10:30~15:00 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)

実施予防接種医療機関一覧

医療機関名	電話番号	ヒブ	小児用肺炎球菌	BCG	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など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】



体があたたまる ハクサイと肉団子のスープ

材 料 (4人分)

- ハクサイ 400g ●ニンジン 100g
- コマツナ 200g ●春雨 20g ●水 4カップ
- 塩 小さじ1 ●酒 大さじ2

[肉団子]

- 豚挽き肉 150g ●ネギ 10cm ●しょうが汁 少量
- 醤油 小さじ1と1/2 ●片栗粉 小さじ1

作 り 方

- 1 ハクサイの軸は一口大くらいのそぎ切り、葉は大きめのざく切りにする。
- 2 ニンジンは2~3mmの厚さの輪切りに、コマツナは2~3cmに切り、少しゆでしておく。
- 3 ネギはみじん切りにする。
- 4 春雨は少しゆでもどし、水気をきって食べやすい長さに切る。
- 5 ボールに肉団子の材料を入れる。粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、2cmくらいの団子を作る。
- 6 鍋に水4カップを入れ、煮立ってきたら肉団子を加える。団子が浮きあがったらアクをとり、2分ほど煮て取り出す。
- 7 ⑥の汁にハクサイとニンジンを加え、15分程中火で煮て、肉団子をもどしコマツナと春雨を加え、塩と酒で味をととのえ、2~3分煮て仕上げる。

Data

- エネルギー 139kcal ●たんぱく質 8.6g
- 脂質 5.5g ●カルシウム 142mg ●塩分 1.8g

寒さが増すに連れ、食卓に温かい鍋やスープが並ぶ季節がやってきます。汁物で気になる塩分を減らすコツの一つに、具材の量を増やすことがあります。健康な成人の体を良い状態に保つ野菜の量は、1日350gです。葉菜と根菜、偏らないようにとることがポイントです。

FRESH MAN

さわやか

フレッシュマン

植木 ^{たいし} 泰士 さん (24歳) (行政区：北2区)
熊本日日新聞社 阿蘇総局勤務

- 〔趣味〕 海外旅行 〔趣味〕 けん玉
- 〔好きな言葉〕 なるようになる (Que sera sera)
- 〔好きな女性のタイプ〕
ポジティブで思いやりのある人
- 〔阿蘇の好きなところ〕
自然豊かで水がおいしく、温泉がわくところ

- Q. 仕事の内容 阿蘇市のさまざまな出来事取材し、新聞記事を書く
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
物事の本質は何かを考える



FRESH MAN

