



子育て支援センター情報

8月・9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
8月	13	火		プール遊び	
	14	水			プールで遊ぼう
	15	木		プール遊び	
	20	火		プール遊び (しゃぼん玉遊び)	
	21	水	簡単野菜クッキング (エプロン・三角巾持参)		誕生会・体験試食会
	22	木		誕生会・計測日 (おやつ作り→エプロン・三角巾持参)	
	26	月			プラパンでキーホルダーを作ろう
	27	火		プール遊び (手作りおもちゃ作り)	
	28	水	散策 (波野を知ろう→波野管内・動きやすい服装)		泥んこ遊び・水遊びをしよう
	30	金		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)	
9月	3	火		手形を押して遊ぼう	
	4	水	よーいドン (かけっこをしよう→水筒・帽子・タオル持参)		計測日・運動遊び おやつ試食会
	5	木		調理実習 (9:30 一の宮保健センター集合) 要予約	リンゴ狩りに行こう「果実の国カップルズ」(10:30 現地集合→弁当・水筒持参)

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)



子育て支援センターは市内3カ所で開催しています。催しがない日でも利用できますので親子の交流の場としてどうぞご利用ください。

「と話していただきました。」

子育て支援センターでは年間を通してさまざまなイベントが催されており、今回参加した母親も「母親同士で子育ての情報交換もできるし、子どもたちも楽しく過ごせる」と話していただきました。

交流会には時計台の利用者10人と、子育て支援センターに日頃から通っているという母子が参加し、七夕に合わせて七夕飾りづくりなどで交流を深めました。

一の宮子育て支援センターで7月4日、同センター利用者と地域生活支援センター「時計台」の利用者との交流会が行われました。

みんなで楽しく七夕飾りづくり!

子育て支援センターの話題

各種健診の日程

4カ月児健診

9月10日(日) 対象者 H25.4.16~5.15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

9月 3日(日) 対象者 H25.1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

9月10日(日) 対象者 H24.10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

8月27日(日) 対象者 H23.12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

8月20日(日) 対象者 H22.1月・2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

8月11日	小野主生医院	32-0039
8月18日	阿蘇温泉病院	32-0881
8月25日	市原胃腸科外科	34-1211
9月 1日	一の宮整形外科	22-3911
9月 8日	松見内科クリニック	22-0260

※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>

8月15日(日)・9月5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>

8月16日(土) 10:00~15:00 阿蘇市役所
9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)

こころの相談<予約制・無料>

8月13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>

8月21日(日)・9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>

8月15日(日) 10:30~15:00 阿蘇市役所
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	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】



夏の旬、色がきれいなナスを使った 豚肉のナス巻き焼き

材 料 (4人分)

- 豚もも薄切り肉 300g ●塩 小さじ1/2
- こしょう 少々 ●ナス 3本 ●サラダ油 大さじ2
- | | |
|---|----------------|
| A | ●しょうゆ 大さじ1と1/3 |
| | ●みりん 大さじ1と1/3 |
| | ●おろしにんにく 1/2かけ |
- キャベツ 150g ●ミニトマト 2個

作り方

- ①ナスは縦4等分に切り、水につけてあくをとる。
- ②豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうをふる。ナスの水気をふいて肉の上のせ、ナスが隠れるように巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ焼く。
- ④合わせたAを加え絡めながら、汁気がなくなり、おいしそうな焦げ目と照りがつくまで焼く。
- ⑤キャベツを千切りにして器に敷き、④を盛ってトマトを添える。

Data

- エネルギー 231kcal ●たんぱく質 17.1g
- 脂質 13.9g ●カルシウム 34mg ●塩分 0.9g

豚肉には、体の中で糖をエネルギーに変える力を持つビタミンB1,B2が豊富に含まれています。「夏は豚肉」と言われるのはこのためです。また、健康な成人が健康な体を保つのに適した豚肉の1日の量は、50g(薄切り2枚程度)です。旬のナスとともに適量をとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

FRESH MAN

さわやか

フレッシュマン

永田 ^{りょう} 諒さん (21歳) 行政区：北黒川
湯巡追荘 勤務

- 〔趣味〕 音楽、マンガ
- 〔好きな言葉〕 人は人、自分は自分
- 〔好きな女性のタイプ〕 やさしい人
- 〔阿蘇の好きなところ〕 田園風景

Q. 仕事の内容

お客様に提供する料理の準備

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

与えられた仕事を一つ一つこなすこと



FRESH MAN

