

子育て支援センター情報

「のんびい広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
6/15 (水)	今日のお話な～に (絵本の読み聞かせ)
6/22 (水)	触れ合い遊びたのしいな! ※運動しやすい服装で参加下さい
6/29 (水)	6月の誕生会に参加しよう!
7/6 (水)	七夕飾りを作ろう
7/13 (水)	水遊びグッズを作ろう (ペットボトルで作ります)
7/20 (水)	おもいっきり水遊び!

活動時間：9：00～11：00
場 所：波野東部保育園 Tel 24 - 2800
※7月20日は、水着や着替えを準備してください。
◎月～金曜日の9：00～11：00、園を開放しています。気軽にお立ち寄り下さい。

「ひよひよ広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
6/15 (水)	よい歯のお話 (歯科衛生士)
6/22 (水)	七夕飾りを作ろう!
6/29 (水)	じゃがいも掘りをしよう! 体験試食会 6月生まれのお友だち誕生日おめでとう
7/6 (水)	計測・育児相談 (保健師) 七夕会・体験試食会
7/13 (水)	マタニティピクス (場所：阿蘇保健福祉センター) ※動きやすい服装で来て下さい。
7/20 (水)	水遊びをしよう! ※水着・タオルをお持ち下さい

活動時間：10：00～11：30
場 所：阿蘇市子育て支援センター
阿蘇市三久保641-2 Tel 32 - 3843
持ってくるもの：水筒(お茶)

※6月29日は汚れてもいい服装、着替えを持参下さい。
◎月～金(祝祭日除く)、センターを開放しています。
気軽に遊びに来て下さい。

～あくあく広場の活動～ 自然の中で思いっきり楽しみました

5月10日、「国立阿蘇青年の家」草原で春のピクニックを行いました。
大自然の中、心も体も開放され、親子でお遊戯や草すべりと体いっぱい遊んだり、お母さん同士の会話もいつも以上に盛り上がる楽しいひとときとなりました。



「あくあく広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
6/14 (火)	体験保育 (ひかり幼稚園・現地集合)
6/21 (火)	ママピクス (場所：一の宮保健センター) ※上靴、動きやすい服装で参加下さい。
6/28 (火)	6月生まれのお友だちおめでとう! 誕生会・計測日
7/5 (火)	七夕飾りを作ろう!
7/12 (火)	親子で3B体操 (場所：一の宮高齢者センター) ※動きやすい服装で参加下さい。
7/19 (火)	水遊びをしよう! ※水着・帽子・タオルをお持ち下さい

活動時間：10：00～
場 所：りんどう保育園内 Tel 22 - 4539
持ってくるもの：水筒・帽子
◎月～土曜日は、園庭・室内を、日曜は園庭を開放しています。気軽に遊びに来て下さい。

仲間募集

目指せ未来のJリーガー

『アルファクラブ』メンバー募集



アルファクラブでは、子ども達にサッカーを楽しむ場を提供し、技術だけでなく人間性を育むことを大事にしながら活動しています。初心者大歓迎です。興味のある方は気軽に練習を見に来てください。

- 対象 幼児、小学生の男女
- 練習日 <幼児> 週1回 <小学生> 週2回
- 練習時間 18:00～
- 練習場所 坂梨小学校

【問合せ先】
代表 山本武史 Tel: 090 - 9589 - 5743

熊本県テコンドー協会阿蘇一の宮支部 一の宮町テコンドー協会 メンバー募集

テコンドーは、青少年の健全育成や選手育成、礼儀作法の勉強にもなります。また、護身やフィットネス、美容と健康のためにも始めてみませんか？ 興味のある方は、練習を一度見に来て下さい。

対象者：幼児・小学生・中学生・高校生・一般・レディース
練習日・場所：毎週火曜日 宮地小学校
毎週木曜日 阿蘇体育館第2体育館
幼児～小学校低学年 19:00～20:00
小学校高学年以上 19:30～21:00
問合せ先：22 - 1432(津田)
090 - 9406 - 5652(西村)

「一の宮手話サークル」 メンバー募集

手話サークルを開講します。
楽しく手話を勉強しませんか？ ボランティア養成講座も併せて行います。
初心者の方も大歓迎です。

日時：7月8日(金)以降、毎週金曜日
19:00～21:00
場所：一の宮高齢者福祉センター
講師：伊藤マサコ
問合せ先：一の宮高齢者福祉センター
Tel: 22 - 4772

EVENT

緑いっぱいの敷地に 5,000株のアジサイが彩る



阿蘇いこいの村
「アジサイ祭り」
6月10日～7月15日



様々な品種のあじさい5,000株が咲く、阿蘇いこいの村の一番美しい季節となりました。期間中「花めぐり四季彩」フォトコンテスト(最優秀賞10万円)や、一條劇団の公演(有料。7月2日～15日)、アジサイ風呂、阿蘇の窯元展など様々な催しが予定されています。期間中は入場無料です。

このほか、市民の皆さんを対象にした企画もご利用ください。
・阿蘇市内老人会の方々はグランドゴルフ場(4面)の使用料無料
・阿蘇市内の保育園、幼稚園、小・中学校の屋外利用

問合せ先：阿蘇いこいの村 Tel: 34-2151

市民の皆さんに 楽しいイベント

「父の日かんぼ大感謝祭」

かんぼの宿 阿蘇では、今年初めて市民参加型イベント「父の日 かんぼ大感謝祭」を催します。イベントでは、親子スケッチ大会もあり、優秀作品の展示、表彰もありますので、多数のご参加をお待ちしています。先着1,000名に「ハーブ栽培セット」を差し上げます。

開催日時 6月19日(日) 10:00～16:00
(受付 9:30～)

会場 かんぼの宿 阿蘇(宮地)
共催 九州・沖縄加入者福祉施設統括センター
日本郵政公社九州支社

後援 阿蘇市、阿蘇市教育委員会

- 主なイベント内容
- ・親子スケッチ大会
施設周辺をスケッチしてもらいます。
(画用紙は準備しますが、絵の具道具・画板は持参ください)
 - ・グランドゴルフ無料体験
 - ・体力測定コーナー
 - ・スタンプラリーコーナー
 - ・大道芸人パフォーマンス
 - ・入浴半額サービスデー
 - ・緑日コーナー(有料)
 - ・大声コンテスト

問合せ先：かんぼの宿阿蘇 Tel: 22-1122

<お知らせカレンダー>

6月

10日 (金)	心配ごと相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) 阿蘇郡法律相談 <予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
13日 (月)	400ml献血 9:30~12:00 (阿蘇地域振興局) 13:30~16:00 (熊本ユシ工業)
14日 (火)	心配ごと相談 10:00~12:00 (法務局阿蘇支局) 消費者生活相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) 3カ月児健診 受付 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成17年2月1日~2月28日生れ
16日 (木)	イースマイル健診 受付 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成13年4月~平成14年3月生れ
17日 (金)	社会保険出張相談 <国民年金・厚生年金> 10:00~15:00 (一の宮保健センター) 阿蘇郡法律相談 <予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
21日 (火)	心配ごと相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) 1歳6カ月児健診 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 平成15年11月16日~12月30日生れ
24日 (金)	阿蘇郡法律相談 <予約制・有料> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
25日 (土)	阿蘇伝承遊び「あやとり・おはじき」 10:00~12:00 (阿蘇神社前ふるさとおもしろ館)
30日 (木)	市県民税第1期・国民健康保険税第2期納付期限日 3歳児健診 受付13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 平成14年1月1日~1月31日生れ

<阿蘇郡法律相談 予約先>
熊本県弁護士会 Tel: 096-325-0009

今月の予防接種

種類	対象者	実施日	実施医療機関
3種混合	7歳後 6カ月未 6カ月未 5月未 満	毎週金曜日 受付 13:00~ 15:00	阿蘇中央病院
BCG	6 カ月未 満	第4火曜日 (6月28日) 受付 13:30~ 14:00	阿蘇保健福祉 センター
麻しん	満 1歳 ~ 7歳 6 カ月未 満	予約制です。 右の医療機関に 必ず電話予約を してください。	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 問端内科 林・松見内科医院 脇胃腸科 波野診療所 阿蘇中央病院
風しん			

7月

1日 (金)	阿蘇郡法律相談 <有料・予約制> 13:00~16:00 (農村環境改善センター) 母子保健推進員研修会 9:30~ (一の宮保健センター)
3日 (日)	中江岩戸神楽定期公演 13:00~ (中江神楽殿)
5日 (火)	7カ月児健診 受付: 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 平成16年12月1日~12月31日生れ
7日 (木)	イースマイル健診 受付: 13:00~13:30 (一の宮保健センター) 対象者: 15年4月~平成16年3月生れ
11日 (月)	心配ごと相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) 西1・2区シルバー栄養教室 受付9:00~ (西区公民館)
12日 (火)	心配ごと相談 10:00~12:00 (法務局阿蘇支局) 消費者生活相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター) 3カ月児健診 受付 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者 平成17年3月1日~3月31日生れ
13日 (木)	マタニティピクス 受付: 9:30~10:00 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 9月~11月出産予定者
15日 (金)	阿蘇郡法律相談 <有料・予約制> 13:00~16:00 (農村環境改善センター)
19日 (火)	1歳6カ月児健診 受付: 13:00~13:30 (阿蘇保健福祉センター) 対象者: 平成16年1月1日~1月31日生れ
20日 (水)	心配ごと相談 13:00~16:00 (阿蘇保健福祉センター)
21日 (木)	法律相談 13:00~16:30 (阿蘇保健福祉センター)

休日在宅医

6月12日	阿蘇温泉病院	32-0881
6月19日	市原胃腸科外科	34-1211
6月26日	一の宮整形外科	22-3911
7月3日	林・松見内科医院	22-0260
7月10日	家入整形外科	32-0048
7月17日	坂梨ハートクリニック	24-6262
7月18日	阿蘇中央病院	34-0311
7月24日	脇胃腸科	32-2500

<注意しましょう!!>

- ポリオ・BCG・麻しん・風しんの予防接種を受けたら、4週間は他の予防接種は受けられません。3種混合の予防接種を受けたら1週間は他の予防接種は受けられません。
- 治療中の病気やけいれんを起こしたなど、体のことで気になることがありましたら、主治医に予防接種を受けてよいか、必ずお尋ね下さい。
- 必ず母子手帳と問診票(3~4カ月児健診時に配付)を持参して下さい。

問い合わせ先: 阿蘇市役所保健課 保健師
Tel: 22-3145 (直通)
Tel: 22-5088 (一の宮保健センター)

クッキング

～食生活改善推進員協議会～

波野で採れたジャガイモを使った

<ジャガイモの卵とじ>

【材 料】 4人分

ジャガイモ	400 g
ニンジン	80 g
干し椎茸	8 g
卵	2～3個
絹サヤ	40 g
A 酒	40ml
みりん	20ml
砂糖	16 g
塩	6 g



【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱して、短冊切りにしたジャガイモと戻した椎茸を入れて、ジャガイモが透きとおるまでよく炒める
2. 1がよく炒まったらAの調味料、ニンジンを投入して、蓋をし材料が煮えるまで、中火で5分ほど煮る
3. 8分どおり煮えたら、溶いた卵を上からまんべんなくふりかけながら混ぜる
4. 最後に器に盛り、塩ゆでした絹サヤを彩りにそえる

= ポイント =

- 市販のほんだし(4g)を加えてもよい
- ジャガイモが焦げやすいので、厚めの鍋を使う
- 卵を入れることで優しい味になり、ジャガイモが苦手な子どもも喜んで食べてくれます

栄養士から一言

ジャガイモのビタミンCは、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

また、「カリウムの王様」といわれるほどカリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内の塩分バランスを保つ働きがあるので、腎臓機能の低下した人や、高血圧の予防や治療にもびったりです。

その他にも、ジャガイモには胃の炎症をおさえ、胃もたれや不快な症状をとりさる働きがあります。ジャガイモの絞り汁はこれらの効用を一層高めます。

ゆでて調理するときは、よく洗って、皮ごとゆでてから皮をむいたほうが風味・栄養ともにいきてきます。

五月のさわやかな風に乗って 走った運動会



阿蘇市で、一足早く、運動会が開催されました。5月21日は波野小・中学校の第1回合同運動会が、また、22日は一の宮中、阿蘇中の運動会が行われました。

今年初めて小・中合同となった波野では、児童会長の場隆亮君と生徒会長の坂口田君が「何日も準備をしてくれた保護者、応援に来てくれた地域の方々に感謝し、練習の成果が出るよう頑張ります」と力強くあいさつ。早速、競技がスタートし、元気な掛け声や声援が緑いっぱいの波野に響きました。

孫と いっしょ

元気いっぱいの4人のお孫さんに「おばあちゃん大好き」と慕われる、子守り上手の采子さん。

自営業を営んでいるので、お風呂に入れたり、食事の介助とお孫さんの世話に大忙しの毎日です。

とつても楽しいご一家で、先日もお孫さんに魚の頭の荒煮を出したところ「ばあちゃん、魚の体はどこ？ 頭が無い」とおどろき大笑いになったそうです。



おばあちゃん 河津采子さん(63歳) 内牧1区
お孫さん 有働球加ちゃん(6歳)、河津彩伽ちゃん(5歳)
河津樹奈ちゃん(3歳)、河津賢宗くん(2歳)