



8月31日に行われた育児教室の様子

子育てママの情報交換・交流に 「森もりっ子クラブ」

森 もりっ子クラブは、医療法人ラフォーレ森産婦人科が運営する子育て支援クラブで、未就園児をもつお母さんの情報交換・交流の場として昨年11月に発足しました。主に育児教室や同産婦人科内にあるマザーズホールの無料開放、子育て支援に関する情報提供を行っています。

工夫を凝らした育児教室
毎月、工夫を凝らした育児教室を開催しています。9月15日にマザーズホールで行われた「卒乳の会」には、6組の親子とアドバイザーとして卒乳した先輩ママが参加しました。はじめに参加者全員が自己紹介をしたあと、産婦人科で助産師を務める平真由美さんが「おっぱい」というのは子どもにもおっぱいやめようかと話かけ、ママの気持ちを伝えてから卒乳してみましよう」と卒乳のポイントを参加者に伝授。そのあと、アドバイザーとして参加した先輩ママが卒乳で苦労したことなどの体験を話し、参加者からの質問に答えていました。約1時間の教室が終わると、ママどうし楽しく会話をしながらゆっくりと過ごしていました。



▲9月15日に行われた「卒乳の会」の様子

問合せ 森産婦人科
TEL 72-2134

① 携帯電話で
下のQRコードからメールマガジンに登録してください。
② 育児教室に参加して
育児教室に参加の際、係員に申し出て入会手続きを行ってください。



① 携帯電話で
下のQRコードからメールマガジンに登録してください。
② 育児教室に参加して
育児教室に参加の際、係員に申し出て入会手続きを行ってください。

入会は簡単
メールマガジンに登録を
森もりっ子クラブに参加するには、入会（メールマガジンへの無料登録）の手続きが必要で、次に紹介する方法で申し込んでください。

次回の森もりっ子クラブは10月13日（木）、助産師による「子どもの病気について」です。

● ● ● INTERVIEW ● ● ●



参加者の声
中崎 みゆきさん
春翔くん(6か月)

離乳食の時期がきたので勉強してみようと育児教室に参加したのがきっかけでした。同じ未就園児をもつママどうしの交流はもちろん、スタッフの方々に安心していろんな相談ができるので助かっています。



スタッフの声
森産婦人科助産師
平 真由美さん

「こんなことがしたい」というお母さんたちから企画の提案をもらい、それを私たちが提供できるようなクラブにしていければと思っています。誰でも参加できるクラブですのでぜひ遊びに来てください。



今月の講師

NPO法人LCL 統括マネージャー
立神 緑・たてがみ みどり

食べるの我慢より、美味しく食べて動いてチャラに。家では焼き魚をなかなか食べない3歳の娘もよく食べました(〇)/

第7回

くいしんぼう緑の... 夕食はこれで決まり!

朝夕の風がだいぶ涼しくなり、秋を感じるようになってきました。読書の秋、スポーツの秋...いろいろありますが、どうやら私には「食欲の秋」がきたようです。

人間も動物ですから、実りの秋にたくさんのおいしい食べ物を食べて、食欲の秋に備えたいですね。でも、冬でも食べ物が変わらず手に入り、食べることが出来ますよ。本能的に秋に備えておいて、冬眠前のクマさんと同じになります(笑)

でも、冬でも食べ物が変わらず手に入り、食べることが出来ますよ。本能的に秋に備えておいて、冬眠前のクマさんと同じになります(笑)

これで完璧! 「まごわやさしい」メニュー



鮭ときのこの炊き込みごはん♪ / 豆腐とわかめのスープ(ごまを浮かべて) / きゅうりやたまねぎなど野菜たっぷりポテトサラダ

鮭ときのこの炊き込みごはん♪

材料	
・米	3合
・塩鮭	2切れ
・きのこ	お好みでしめじ、えのきだけ、しいたけなど
調味料	
・酒	大さじ4
・みりん	大さじ4
・しょうゆ	大さじ4
・塩	1つまみ

作り方

- 炊飯器に米をいれ、調味料を入れてから水を3合の目盛りまで入れる。
- 適当な大きさに切りそろえたきのこ類と、鮭切り身を上に乗せて、スイッチオン♪
- 炊き上がった鮭を取り出して皮と骨を取り出す。
- 鮭を炊飯器に戻し全体をまぜてできあがり。

※塩分濃度が気になる方や制限がある方は、ご自身で調整してくださいね。

ま	豆、豆製品	カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富
ご	ごま	ビタミン・ミネラルが豊富
わ	わかめ	低カロリーで食物繊維、ミネラルが豊富
や	野菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫
さ	魚	青背魚に含まれるEPA、DHAによる心筋梗塞等のリスク低減が示唆される
し	しいたけ(きのこ類)	低カロリーで食物繊維、ミネラルが豊富
い	いも類	ビタミン・食物繊維が豊富。ジャガイモは体内の塩分を排泄するカリウムも豊富

イベント情報

子育て支援チャリティーバザーに 森もりっ子クラブのコーナーを設置

森産婦人科では、恒例のチャリティーバザーを今年も開催します。森もりっ子クラブは昨年のこの日に発足しました。そこで、森もりっ子クラブのコーナーを設け、売上げのすべてをおぎゃー献金と東日本大震災の義援金として寄付します。

■不用品等の寄付をお願いします

子ども(2歳まで)の衣類やおもちゃ、不用品の寄付をお願いします。使用したもので構いません。(※売れ残りの処分については、森産婦人科に一任ください。)

受付け締切り 10月31日(月)

問合せ 森産婦人科 担当: 山脇 TEL 72-2134

◎子育て支援チャリティーバザー

日時 11月13日(日) 午前10時～
場所 森産婦人科

消費生活メモ

債務整理に関する 無料法律相談会を実施

◎消費生活相談室 TEL 72-1111 内線329

市、南九州市にお住まいの
お知り合いの方にもお知らせ
いただければ対応できま
す。

日時 11月15日(火)
午前10時～正午
午後1時～3時

場所 市民会館

対象者 多重債務にお悩み
の方及びその家族等

内容 弁護士及び司法書士
による面接相談

※相談は原則として事前予
約制です。当日の飛び込
みも受け付けますが、予
約優先となります。

予約先
・ 県消費者行政推進室
TEL 099-286-2530
・ 水産商工課商工観光係
TEL 72-1111 内線462

市では司法書士による多
重債務等無料相談会も毎月
実施しています。

【今後の開催日程】
10月27日(木)、11月25日
(金)、12月22日(木)

▼県多重債務者対策協議会
では、国(多重債務者対策
本部)が実施する「多重債
務者相談強化キャンペーン
2011」(9月～12月)に
あわせて、県弁護士会及び
県司法書士会の協力により、
本市において「債務整理に
関する無料法律相談会」を
開催します。相談会当日は、
多重債務等により精神的な
不安を抱えている方への対
応として、こころの悩みに
関する相談員等の派遣も予
定しています。

なお、相談会は、近隣の
市にお住まいの方も対象と