

■すくすくルームのご案内

すくすくルーム(サン・リア2階)は、広い畳敷きのプレイルームで、0歳から乳幼児の子どもたちがスタッフの見守りのもと楽しく遊べます。妊婦・育児相談、赤ちゃんの体重測定などお気軽に声を掛けてください。

▽利用対象 妊婦、未就学児とその保護者

▽開所時間 午前10時～午後4時

※毎週水曜日は休みです。
※正午から午後1時までは室内で飲食できません。

▽利用料 無料

■すくすくルームでは各種イベントを実施中!

2月は下表のとおりイベントを行います。ぜひお越しください。

■申込先/問い合わせ先
こそだてシップ
(☎④75689)

※こそだてシップのホームページもご利用ください。
【こそだてシップホームページ】<http://kosodateship.org/>

すくすくルーム2月のイベント

期日	行事名	イベント内容	時間	参加料、予約
2月1日(金)	お口の健康	歯科衛生士によるお話しを行います。乳児からできる歯磨きで、しっかり虫歯の予防をしましょう。	午前10時～正午	無料 予約不要
2月3日(日)	マタニティサロン	助産師と保健師が、妊娠期をサポートするイベントを開催します。今月は沐浴演習・スキンケアを行います。	午前10時～正午	300円 要予約
2月8日(金)	ママサロンこそだてシップ(※)	パパにプレゼント!足形パレンタインカード(製作は午前中のみ、午前11時15分までにお越しください)	午前10時～午後3時	200円、要予約 ※午後のみ参加は100円、予約不要
2月15日(金)	授乳相談	助産師による授乳相談です。妊婦さんもお越しください。乳房のトラブル時はフェイスタオルを持参ください。	午前10時～午後1時	無料 予約不要
2月21日(木)	すくすく相談	妊婦さん、未就学児とその保護者を対象に、相談をお受けします。	午前10時30分～午前11時30分	無料 予約不要
2月22日(金)	ママサロンこそだてシップ(※)	栄養士のもぐもぐ相談(午前11時～午後0時30分)	午前10時～午後3時	100円 予約不要

※ママサロンこそだてシップは、助産師や子育て支援者が妊婦・母子・母乳相談、体重測定、ママのハンドマッサージなどを行うほか、表のイベントを行います。軽食バイキング、おやつもあります。



催し・講座

毎回おこなっている健康ごはん道場

血圧や血糖が高くお困りの人にお薦めのおいしく健康になれるレシピを紹介します。

▽期日

◎第1回「血圧編」
・開催日 2月28日(木)

◎第2回「血糖編」
・開催日 3月15日(金)

▽内容 ミニ講話、調理実習

▽時間 午前10時～午後1時

▽会場 働く婦人の家

▽対象 大船渡市民

▽受講料 無料

▽持参するもの エプロン、三角巾または手ぬぐいなど、手拭き用タオル

▽定員 各30人

▽申込締切日 各開催日の3日前(土日祝日を除く)

※定員になり次第締め切り

▽申込方法 電話、ファクス、メールで申し込みください。ファクス、メールは件名を「健康ごはん道場参加」とし、氏名、電話番号、参加希望日を記載ください。

▽その他 希望する人は両日とも申し込みが可能です。

【メールアドレス】ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp



▽申込先/問い合わせ先
健康推進課成人保健係
(☎⑦1581/☎⑦1589)

碓石海岸四季の観察会
～冬～野鳥観察

碓石海岸の散策道を歩きながら、冬に見られる野鳥を探してみませんか。

▽期日 2月2日(土)

▽時間 午前9時～正午

▽受付時間 および場所 午前8時30分～碓石海岸インフォメーションセンター

▽参加料 300円(イベント傷害保険料など)

▽定員 20人

▽申込締切日 1月31日(木)

▽その他 持ち物の人は双眼鏡を持参ください。また、荒天時は開催の有無を午前8時15分までに連絡します。

▽申込先/問い合わせ先
碓石海岸インフォメーションセンター(☎②2359)

大船渡のプレミアム料理フルコース
～海・山からの贈り物を使って～を開催します

フレンチ・イタリアンの一流シェフが作る、さんまをはじめとした地場の魚介類、野菜などの地元食材をぜいたくに活用したフランス料理を堪能できる、グルメイベントを開催します。

普段、この金額で、食べることができないフルコースや特別ランチをお手ごろ価格で味わい、大船渡市の食材の魅力を体感できる食のイベントです。

▷日時
・ランチ=2月26日(火)午前11時30分～
・ディナー=2月26日(火)午後6時30分～
※ランチはフルコースではありません。
※時間は1時間30分～2時間程度です。

▷開催場所=三陸おさかなファクトリー(キャッセン大船渡内)

▷会費=ランチ2,000円、ディナー5,000円
※消費税込、飲み物料金別

▷定員=各20人程度(先着順)

▷申込方法=電話で申し込みください。

▷申し込みの注意点
・キャンセルは申込締切日までは無料ですが、その後のキャンセルは料金を請求します。

・会費は当日いただきますので、お釣りのないよう準備ください。

▷申込締切日=2月15日(金)

▷関連グルメイベント

1月31日(木)までの期間、市内の「さんまグルメ」提供店舗24店において、「さんまは、まだまだ美味しく食べられる「さんまグルメ」フェア」も実施しています。商品券の当たるスタンプラリーも開催していますので、ぜひ参加ください。

▷申込先/問い合わせ先=さかなグルメのまち大船渡実行委員会事務局(大船渡市観光推進室 ☎内線114)

▷シェフの紹介=「情熱の千鳥足 カルネ」料理長 小野貴史さん

▷略歴=国内外の有名レストランでシェフを務め、多彩な経験を持つ。スイスのレストランや国内自治体の「食」のプロデューサーとしても活躍。ハーブにも造詣が深く「プロフェッショナル・アドバイザー・オブ・ハーブ」の称号を持つ。

防災観光交流センターで「お茶っこ手芸教室」を開催します



▷期日=1月30日(水)

▷時間=午後1時30分～3時30分

▷会場=防災観光交流センター(愛称:おおふなぼーと)2階会議室

▷対象=どなたでも

▷内容=針を使わず布でネックレスを制作、お茶会

▷講師=飯塚郁子さん

▷参加料=1人100円(材料費)

▷定員=20人

▷持参するもの=はさみ

▷申込方法=電話で申し込みください。

▷申込期限=1月25日(金)

▷実施主体=いわて生協けせんコープとNPO法人おはなしころりんの共催

▷申込先/問い合わせ先
防災観光交流センター内NPO法人おはなしころりん(☎⑩6001)