

# すくすくスクエア

妊婦や乳幼児を対象とした  
各種教室・相談

- 場所の記載がないものはすべて保健センターで行います
- 電話予約とあるものは、午前8時30分から電話で保健センター（☎(76)1133）へ
- 母子健康手帳交付と妊婦指導、各種相談は（例）は休みます
- 4か月児・1歳6か月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知します。通知書を紛失した人や健診を受けていない人は、連絡してください

■オンライン予約制の講座について  
オンライン予約の表記があるものは、母子手帳アプリ「母子モ」(QRコードからダウンロード可)で予約してください。予約開始日は各教室により異なります。  
各記事で確認してください。



## 電話予約

### ◆母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午  
対市内に住民登録のある妊婦  
持妊娠届出書(医療機関等で交付されたもの)、マイナンバー確認書類(妊娠届出書裏面を参照)  
他上記時間に来所できない場合は問い合わせてください

### ◆パパママ教室べんきょう編

出産前後のこころの変化・歯の健康管理、新生児のお世話体験。  
時4月26日(火)午前9時10分～10時40分、午前10時55分～午後0時25分  
対市内に住民登録のある妊婦とその家族等  
定各10組程度(先着)  
申申込開始日⇒4月12日(火)

## オンライン予約

### ◆パパママ教室えいよう編

妊娠中の食生活について講義と調理の見学・試食で学ぶ。  
時5月14日(土)午後1時30分～3時30分  
対7月～11月出産予定の市内に住民登録のある妊婦とその家族等  
定20人(先着)  
申申込開始日⇒4月11日(月)

## オンライン予約

### ◆おっぱい母乳準備のぶち講座

産後に向け、助産師が指導。  
時5月18日(水)午前10時～11時  
対市内に住民登録のある妊婦  
定14人(先着)  
申申込開始日⇒5月2日(月)

## 電話予約

### ◆スクスク子育て相談室

育児・離乳食や栄養・歯等の相談。  
時4月28日(木)、5月12日(木)午前9時～11時  
対4歳までの子と家族等  
持赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等)  
申申込期限⇒各開催日の前日(身長・体重計測のみの場合は予約不要)

## オンライン予約

### ◆ゴックン教室(前期離乳食)

離乳食の開始から2回食までの進め方を学ぶ。  
時①5月2日(月)・17日(火)午後1時15分～2時15分、午後2時45分～3時45分  
②5月31日(火)午後2時～3時  
場①⇒保健センター ②⇒あんぱ〜く  
対4～6カ月児の保護者・家族等  
定各10組(先着)  
申申込開始日⇒4月1日(金)

## 妊娠・出産、子育ての悩みを抱え込まないで

### ◆妊産婦・乳幼児相談

(電話・面談/面談の場合は要予約)  
時(月)～(金)午前8時30分～午後5時  
場保健センター(☎(76)1133)  
対妊産婦、乳幼児をもつ保護者・家族等

### ◆あんぱ〜く利用者支援窓口

(電話・面談/随時受付)  
時(火)～(金)午前9時～午後5時  
場あんぱ〜く(☎(72)2317)  
対18歳未満の子をもつ保護者・家族等

### ◆乳幼児の子育て相談

(電話・面談/随時受付)  
時①(月)～(土)午前9時～午後4時  
②(月)～(金)午前9時～午後4時  
(いずれも正午～午後1時を除く)  
場①あんぱ〜く(☎(72)2317) ②各子育て支援センター[二本木(☎(77)2774)・あけぼの(☎(97)2276)・さくら(☎(99)2100)・和泉(☎(92)8100)]  
対概ね3歳未満の子をもつ保護者・家族等

## オンライン予約

### ◆きっかけ教室～子育てママ編～

産後のママ向けのリフレッシュできる運動。  
時①5月11日(火) ②5月25日(火)  
いずれも午前10時～11時  
場①⇒保健センター ②⇒アンフォーレ  
対3～6カ月末満児の親子(ママのみの参加も可)  
定各15人(先着)  
持飲料、赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等)  
申申込開始日⇒4月1日(金)

## オンライン予約

### ◆カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

3回食から離乳完了までの流れと歯の手入れについての講義。  
時5月10日(火)・24日(火)午後1時10分～2時20分、午後2時40分～3時50分  
対7～11カ月児の保護者・家族等  
定各10組(先着)  
申申込開始日⇒4月1日(金)

## 利用パパママの声

2回食の進め方が気になりゴックン教室に参加しました。実際に離乳食も見ることができ、参考になりました！

平山麻由さん、詩葉ちゃん(西別所町)

