

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、各種相談は祝は休みます
- 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。



◆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

オンライン予約

◆母乳準備のぷち講座

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

妊娠・出産、子育ての 悩みを抱え込まないで

◆妊娠婦・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)
対妊娠婦、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／隨時受付)

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／隨時受付)

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

電話予約

◆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)
申込開始日→4月11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)
申込開始日→4月1日(金)

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(水) ②5月25日(水)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カ月未満児の親子(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)

