

# 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。



## ◆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

## ◆母乳準備のぶち講座

産後に向け助産師が指導。  
**時**9月21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⇒9月1日(休)

## 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

## 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**①8月27日(土) ②9月17日(土) いずれも午前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▶①⇒8月12日(金) ②⇒9月2日(金)

## 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**9月10日(土)午後1時30分～3時30分  
**対**11月～令和5年3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⇒8月10日(水)

## 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**9月8日(木)・22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回食までの進め方の講習。  
**時**9月6日(火)・20日(火)午後1時15分～2時15分、午後2時45分～3時45分  
**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⇒8月1日(月)

## オンライン予約

◆きっかけ教室～子育てママ編～  
産後のママに向けたリフレッシュできる運動。

**時**①9月7日(水) ②9月28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⇒8月1日(月)

## 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回食から離乳食完了までの流れの講習と歯の手入れについての講義。  
**時**9月13日(火)・27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⇒8月1日(月)

## 利用パパママの声

河野裕太さん  
祐里香さん



パパママ教室えいよう編の講義を聞いて、塩分を摂り過ぎていることに気づきました。