

# 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(☎(76)1133)で行います
- 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

## ◆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

## ◆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**8月16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→7月10日(月)

## 妊娠・出産、子育ての 悩みを抱え込まないで

### ◆妊産婦・乳幼児健康相談

(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、オンライン/要予約)  
**時**(火)～(金)午前9時～午後5時  
 ※(金)はオンラインのみ午前9時～正午。  
**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

## ◆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**8月26日(土)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14組(先着)  
**申**申込開始日→7月10日(月)

## ◆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**8月5日(土)午後1時30分～3時30分  
**対**10月～来年2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**12組(先着)  
**申**申込開始日→7月10日(月)

## ◆スクスク子育て相談室

育児・離乳食や栄養・歯等の相談。  
**時**8月10日(木)・24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**申込開始日→7月3日(月)(身長・体重計測のみの場合は予約不要)

## ◆ゴックン教室(離乳食開始～1回食)

上手にゴックンできるようになるための食べ方、食べさせ方、スプーンの選び方、使い方、つぶしがゆの作り方等の講習。  
**時**8月1日(火)・15日(火)午後1時30分～3時  
**対**4～6カ月児の保護者・家族等  
**定**各30組(先着)  
**申**申込開始日→7月3日(月)

## ■申込みについて

各種教室・講座、スクスク子育て相談室の申込みは、母子手帳アプリ「母子モ」(QRコードからダウンロード可)で申し込んでください。申込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。



## ◆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**①8月2日(水) ②8月23日(水)いずれも午前10時～11時  
**場**①→保健センター ②→アンフォーレ本館  
**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**申込開始日→7月3日(月)

## ◆カミカミ教室(2回食～3回食)

上手にモグモグ・カミカミできるようになるための食べ方、食べさせ方、歯ブラシの選び方、使い方、調味料の使い方等の講習。  
**時**8月8日(火)・22日(火)午後1時30分～3時  
**対**6～11カ月児の保護者・家族等  
**定**各30組(先着)  
**申**申込開始日→7月3日(月)

## 利用パパママの声



磯部雄太さん  
 茜祐美さん  
 伊吹くん  
 (福釜町)

カミカミ教室では、にんじんのかじりとりチャレンジ! 頑張ってくれました。家でも実践してみようと思います。