

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、12月29日(金)～1月3日(水)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1月17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→12月11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1月27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→12月11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1月13日(土)午後1時30分～3時
 30分
 対来年3月～7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→12月11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1月11日(木)・25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→12月1日(金)(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1月9日(火)・23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→12月1日(金)

■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コードからインス
 トール可)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①1月10日(水) ②1月24日(水)い
 ずれも午前10時～11時
 場①→保健センター ②→アンフ
 オーレ本館
 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→12月1日(金)

◆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1月16日(火)・30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→12月1日(金)



利用パパママの声

きっかけ教室の親子ヨガに参加しま
 した。場所も広く赤ちゃん連れが多
 いので、周りを気にすることなくゆ
 ったりとヨガができました。