

妊 娠 か ら 出 産 ・ 子 育 て ま で を 応 援 ！ み ん な 集 ま れ ！！



ご存知ですか？ ひまわりプラザでも母子健康手帳の発行ができます！

土曜日も
開館しているから
便利だね。

母子健康
コーディネーター
(保健師)

平日、お仕事を
している人も
来ていただきやす
くなりました。
ぜひ家族みんな
で利用してください。

妊婦・産婦対象教室 場所◆ひまわりプラザ（要予約）

催 し 名		月 日	時 間	内 容
プ レ マ マ 教 室		1 月17日(水)	14時～15時30分	・母乳育児について ・食生活と家族の健康
		2 月22日(木)	14時～16時	・お産の経過と出産準備 ・お口の健康と乳菌のおはなし ・妊娠中の睡眠リズムについて
		3 月 6 日(火)	14時～15時30分	・妊婦体操※16週～37週の人を対象とします。主治医の先生に参加について口頭で許可をもらってください。 ・ママと赤ちゃんの生活
パ パ マ マ 教 室		2 月24日(土)	9 時30分～11 時30分 (受け付け 9 時～9 時25分)	・赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴体験） ・育児用品について ・妊婦ジャケット体験 他 対象◆ 妊娠16週以降の妊婦さんと家族 定員◆ 12組
マ タ ニ テ ィ サ ロ ン	妊 婦 体 操	1 月15日(月) 1 月24日(水) 2 月 5 日(月)	14時～15時30分	助産師さんと一緒に、妊娠・出産・産後に関わる体の動きについて、お話ししながらすすめる体操教室です。（3 回シリーズ）
	母 乳 育 児	2 月 1 日(木) 2 月26日(月) 3 月15日(木)	14時～15時30分	助産師が産後から始まる授乳に役立つ母乳の知識・授乳の方法についてお話しします。（3 回シリーズ）
休 産 後 マ マ の た め の 室 の	ベ ビ ー マ ッ サ ー ジ	1 月16日(火)	10 時～11 時	対象◆ 2 カ月～6 カ月頃の乳児と保護者 持参物◆ 母子健康手帳、バスタオル、必要な人は飲み物
		1 月29日(月)		
	骨 盤 ・ べ び い ケ ア	2 月 2 日(金) 2 月15日(木) 3 月14日(水)	10 時～12 時頃	お母さんの骨盤のケアと、赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢についてのお話です。（3 回シリーズ） 対象◆ 妊婦、乳児と保護者 持参物◆ 母子健康手帳
助 産 師 の 相 談 室		1 月12日(金)午後、1 月18日(木)午前、 1 月19日(金)午前、1 月25日(木)午前、 2 月 9 日(金)午前		助産師による個別相談（妊娠・出産のこと、母乳のことなど） 対象◆ 妊娠中・子育て中の人（子ども連れ、家族での参加可）

乳幼児対象健診 対象者全員に案内を送付します。

催 し 名	月 日	場 所	時 間	対 象
すくすく赤ちゃん (育 児 教 室)	1月10日(水)	保健センター	13時～13時20分 整理券12時30分～	平成29年8月生まれ
11カ月児親子教室 (ぐ ん ぐ ん)	1月26日(金)	案内でお知らせ した場所	10時～ 9時30分～9時55分 受け付け	平成29年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	1月25日(木)	保健センター	13時～13時30分 整理券12時30分～	平成28年6月生まれ
3 歳 児 健 康 診 査 (3 歳 ～ 4 歳 未 満)	1月24日(水)		13時～13時45分 整理券12時30分～	平成26年10月1日～11月15日生まれ

こども課	☎823-9227	☎823-9627
ひまわりプラザ子育て支援センター	☎824-1225	☎824-1246
海田児童館子育て支援センター	☎822-2216 (FAX 兼用)	
町民センター子育て支援センター	☎822-9946 (FAX 兼用)	
保健センター	☎823-4418	☎823-0020

第2回 子育て講演会「お父さんといっしょにあそぼう！」

大好きなお父さんと遊んだとき、
子どもたちは幸せいっぱいです。
家族みんなと一緒に
体を動かしましょう！

日 時◆1月27日(土)10時～
対 象◆未就園児と保護者(町内在住の人)
定 員◆30組 場 所◆ひまわりプラザ
持ち物◆飲み物、着替え、スポーツタオル
※運動のできる服装で参加してください。
講 師◆株式会社 SiN 田中信行さん
申し込み◆1月4日(木)から電話で、各子育て支援センターまで

お父さん
ぜひ来て
ください！

子育て支援
コーディネーター
(保育士)

乳幼児教室

催 し 名	対 象	時 間	ひまわりプラザ	海田児童館	町民センター
赤ちゃん教室①（にこにこ）	4カ月～8カ月の未就園児と保護者	10時～	1月9日(火)	1月10日(水)	1月10日(水)
赤ちゃん教室②（はいはい）	9カ月～1歳3カ月の未就園児と保護者		1月16日(火)	1月17日(水)	1月17日(水)
親子教室①（よちよち）	1歳4カ月～2歳未満の未就園児と保護者		1月11日(木)	1月9日(火)	1月18日(木)
親子教室②（のびのび）	2歳以上の未就園児と保護者		1月18日(木)	1月16日(火)	1月11日(木)

今月の食育メニュー◆こまごま煮しめ 持参物◆お手拭き・飲み物 ※参加費無料。(試食があります。アレルギーのある人は事前に確認してください) ※事前申し込みは必要ありません。当日支援センターに来てください。

催 し 名	月 日	場 所	時 間	内 容
ベビーレストラン (離 乳 食 教 室)	1月19日(金)	保健センター	14時～ 15時30分	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象◆ おむね生後4カ月～6カ月の乳児と保護者 定員◆ 16組 持参物◆ 母子健康手帳 申し込み◆ 1月12日(金)までに電話で保健センターへ
赤 ち ゃ ん 講 座 ま ま た い む (4 回 連 続 講 座)	1月30日、2月6日 2月13日、2月20日 いずれも火曜日	ひまわりプラザ	10時～ 12時	生後3カ月から5カ月までの第1子のお母さんを対象とした 4回連続の講座です。 対象◆ 平成29年9・10・11月生まれの赤ちゃん（第一子）と母親 申し込み◆ 担当施設に事前に申し込みが必要です。(定員10組) ※参加できる子育て支援センターは住んでいる地域によって決 まっています。詳しくは、子育て支援センターまで。
	1月31日、2月7日 2月14日、2月21日 いずれも水曜日	海田児童館 町民センター		

乳幼児の相談

催 し 名	月 日	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談 室	毎週月曜日	保健センター	9時～11時	保健師、管理栄養士による身体計測、尿検査、離乳食相談、育児相談、健康相談 持参物◆ 母子健康手帳
ひよこ相談室	1月17日(水)	ひまわり プラザ	10時～12時 (受け付け 10時～11時)	身体計測、子育て相談 持参物◆ 母子健康手帳
	1月31日(水)			
どんぐり相談	2月16日(金)	保健センター	9時～12時	子どもの成長・発達についての相談 専門医◆ 柏学園 幼児発達支援センター 白井 賢さん 対象◆ 幼児 申し込み◆ 電話で保健センターへ ※定員になり次第締め切ります。

町内の幼稚園・保育所の園庭開放

未就園児と保護者が、幼稚園・保育所の園庭で遊べます

海田幼稚園*1 ☎823-5635	2月11日(日) 10時～ 「発表会をみよう！」 場所◆海田公民館	海田みどり幼稚園 ☎822-4359	1月10日(水)、17日(水) 10時～11時30分	東海田幼稚園 ☎822-7576	1月10日(水)、24日(水) 10時～11時 (9時30分～受け付け)
明光保育園 ☎823-0366	毎週水曜日 10時～11時	龍洞保育園 ☎823-3354	毎週水曜日 10時～12時	小さくら保育所 ☎823-2079	毎週水曜日 10時～11時
海田保育園 ☎847-2235	毎週水曜日 10時～11時	さいわい保育園 ☎821-1550	毎週水曜日 10時～11時30分	※1 海田幼稚園の園庭は開放していません。	

子育て支援センターの開放

ひまわり プラザ	●つどいの広場（おひさま） 月曜～土曜（祝日を除く）10時～16時 ●かいた版ネウボラ園庭（つくも保育所園庭）で遊ぼう！ 毎週水・金曜日10時～11時	土曜日も OK！	海田児童館	つどいの広場（おひさま） 月曜～金曜（祝日を除く） 9時～14時
			町民センター	