



こども課
保健センター
(子育て支援センター)
ひまわりプラザ
海田児童館
町民センター

☎823-9227
☎823-4418
☎824-1225
☎822-2216
☎822-9946

かいた版ネウボラアプリ

Google Play、App Store などのアプリストアから母子手帳アプリ「母子モ」を無料でダウンロード※通信料は別途かかります

QRコードからダウンロード



マタニティランチ

好評につき
第2回マタニティランチ
開催！

妊娠中におすすめの食事を一緒に作って食べませんか？マタニティ同士、楽しいランチタイムを過ごしましょう！妊娠中の栄養と食事についてのお話もありますよ。



日時◆2月29日(土)10時～13時ごろ
場所◆ひまわりプラザ
対象◆妊娠中の人
定員◆10人
持ち物◆エプロン、三角巾、マスク、母子健康手帳
申し込み◆2月3日(月)～ひまわりプラザまで

妊娠期の体と食事

体重が増えるのは赤ちゃんのからだの分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、子宮や乳房が大きくなる分、そして出産に備える体力を維持する分が増えるからで、太ることとは違います。「妊娠しても太りたくない」という妊婦さんが増えていますが、体調に合わせて適正体重が維持できるようにしましょう。

食事のポイント

1日の基本は3食+間食で

- ・朝食・昼食を充実させて、夕食は軽めに
- ・不足しがちな栄養素は間食で補いましょう

1食の基本は主食・主菜・副菜の組み合わせで

- ・バランスを整えるには、主食はしっかり、副菜はたっぷり、主菜は適量で



マタニティランチでは、これらの食事のポイントをくわしくお伝えします！

お父さん講座

お父さんとふれあい体操 & お母さんのリフレッシュ

お父さんはお子さんと体操をしてたっぷりふれあいを！お母さんはストレッチと骨盤体操で体も心もリフレッシュ！

日時◆2月15日(土)10時～
場所◆ひまわりプラザ 定員◆20組
対象◆1歳～未就園児の子どもとお父さんお母さん
講師◆ふれあい体操：田中信行さん（株式会社SiN）
ストレッチ体操：山本恵子さん（助産師）
申し込み◆ただいま受け付け中
各子育て支援センターへ

はみがき教室

お口の健康について、
歯科衛生士さんと一緒に
学びましょう。

日時◆3月6日(金)10時～12時
場所◆ひまわりプラザ
対象◆1歳以上の未就園児とその保護者
定員◆25組
持ち物◆筆記用具、飲み物
申し込み◆3月3日(火)までに保健センターへ

大人用の歯ブラシ
プレゼント♡



妊婦・産婦対象教室



場所◆ひまわりプラザ（要予約） 持ち物◆母子健康手帳

催し名	月日	時間	内容
プレママ教室	2月13日(木)	14時～15時30分	お産の経過と出産準備・お口の健康と乳歯の話
	3月6日(金)		骨盤体操・食生活と家族の健康 対象◆16週～37週の妊婦と家族※主治医の口頭許可が必要
パパママ教室	2月8日(土)	9時30分～11時30分 (受け付け9時～)	お産と子育てに向けての体作り・妊娠中の睡眠リズム お産の経過とお父さんの役割 対象◆16週～37週の妊婦と家族 ※主治医の口頭許可が必要
マタニティサロン (母乳育児)	2月17日(月) 3月4日(水)	14時～15時30分	授乳に役立つ母乳の知識・授乳の方法・卒乳の話（3回シリーズ）
産後ママのための休憩室 (ベビーマッサージ)	2月25日(火) 3月18日(水)	10時～11時	対象◆2～6カ月頃の乳児と保護者 ※初回の人優先 持ち物◆バスタオル、ハンドタオル
助産師の相談室	2月20日(木) 3月13日(金)	9時～12時	助産師による個別相談（妊娠、出産、母乳のことなど） 対象◆妊婦、子育て中の人（家族参加可）

乳幼児教室



今月の食育メニュー◆さつま芋蒸しパン（保護者には試食あり）※参加費無料
※事前申込不要。当日、各子育て支援センターに来てください。

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～	2月18日(火)	2月12日(水)	2月12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		2月25日(火)	2月19日(水)	2月19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		2月6日(水)	2月25日(火)	2月13日(木)
親子教室②（のびのび）	2歳以上の未就園児と保護者		2月13日(水)	2月18日(火)	2月6日(日)

催し名	月日	場所	時間	内容
～ステップ1～ 離乳食教室 (ベビーレストラン)	2月18日(火)	保健センター	14時～15時30分	離乳食の基本編（保護者には試食あり）と離乳食相談 対象◆生後4カ月～6カ月頃の乳児と保護者 定員◆16組 持ち物◆母子健康手帳 申し込み◆2月13日(木)までに保健センターへ
～ステップ2～ 離乳食教室	2月27日(水)	ひまわりプラザ	10時～12時	離乳食の応用編（保護者には試食あり）と離乳食相談 対象◆妊婦と2歳未満の子どもをもつ保護者 定員◆10人 ※託児あり 申し込み◆2月20日(木)までにひまわりプラザへ

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 (祝日を除く)	保健センター	受け付け 9時～11時	身体計測、尿検査、離乳食相談、育児相談、健康相談 持ち物◆母子健康手帳
ひよこ相談室	2月12日(水) 2月26日(水)	ひまわりプラザ	受け付け 10時～11時	身体計測、育児相談、健康相談、離乳食相談 持ち物◆母子健康手帳
どんぐり相談	2月28日(金)	保健センター	14時～17時	子どもの成長、発達についての相談 対象◆幼児から学童まで 申し込み◆保健センターへ

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 ☎823-5635	2月3日(月) 10時30分～	海田みどり幼稚園 ☎822-4359	2月5日(水)、19日(水) 10時～11時30分	東海田幼稚園 ☎822-7576	2月19日(水)、26日(水) 9時30分～11時
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～11時30分	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	つくも保育所(新園庭) ☎823-3831	毎週水・金曜日 10時～11時