



おもな会場は  
総合保健センターです

**7/3, 9** 9:30-11:20/13:00-14:50

**フッ化物塗布・歯科相談**  
【対象】1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子  
【料金】800円(フッ化物塗布)  
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

**7/6, 20** 12:30-13:50

**BCG予防接種**  
【対象】5~7か月の子 ※状況によって3か月から11か月まで接種可。  
【持ち物】母子健康手帳、予防票

**7/7** 10:00-11:45

**パパの育児基礎講座** 【対象】妊娠中の夫婦、1歳未満の子がいる夫婦  
【会場】ちとせっこセンター 【定員】各15組(申込順) 【申込】7/5迄まで 【持ち物】母子・父子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚

**7/24** 10:00-11:30

**わくわくママクラブ「妊娠中の過ごし方コース」** 【対象】市内居住の妊娠中の方 【申込】7/19迄まで 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

**7/24** 11:30-14:00

**マタニティ 歯科相談・栄養相談** 【対象】市内居住の妊娠中の方 【持ち物】母子健康手帳

**7/25** 9:30-11:20/13:00-14:50

**フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診** 【対象】1歳~就学前の子 【料金】800円(フッ化物塗布) 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

《申込先・詳細》  
母子保健課 ☎(24)0771  
★予防接種のことは…  
担当 ☎(24)3148  
★☎共通 (24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**  
**0120(010)293** 非通知設定の電話からは利用不可  
P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)  
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

**妊娠期は食生活の基本を身につけるチャンス!**

妊娠中は、自身の体をいたわりながら生活することが大切です。妊娠初期は、つわりで食欲が落ちたり、食べ物の好みが変わったりすることがあります。つわりのときは、食べられるものを食べられるときに取るようにし、無理のないよう過ごしましょう。

妊娠中期になり、つわりが明けたら、食べ過ぎに注意し、食生活を整えていきましょう。体重増加や血圧、浮腫など、妊婦健診の結果は、体の調子を知る参考になります。体重が増えすぎると、《妊娠高血圧症候群、巨大児、分娩時の出血多量のリスク》、体重の増加が少なすぎると、《貧血、早産、低出生体重児のリスク》が高まるといわれています。朝食を抜いたり、偏食があったりすると、体重管理が難しくなるため、1日3食を規則正しく食べて、いろいろな食材を取ることが大切です。

また、生まれてくる赤ちゃんが、将来太りやすくなる、生活習慣病になりやすくなるなどの体質は、妊娠中のお母さんの栄養状態によって形成されるといわれています。妊娠中こそ食事について学ぶよい機会です。妊婦生活、これからの子育てに向けて、正しい食習慣を身につけましょう。

(母子保健課 管理栄養士)



【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

全3回講座 **父親の子育て応援セミナー**

- 7/27** 金 19:00-21:00
- 9/2** 日 10:30-12:00
- 9/16** 日 10:30-12:00

① パパのホンネ・ママのホンネ ~パパの育児を楽しむために / 講師・安藤哲也氏 (NPO法人ファザーリング・ジャパン) ◎講話とワークショップ 【対象】父親のみ 【会場】ちとせっこセンター **安藤哲也さん**

② パパもできる ママも子どもも うれしい簡単クッキング 【対象】父親と子 (母親の同伴可) 【会場】ちとせっこセンター

③ パパと子どものスキンシップ遊び 【対象】父親と子 (母親の同伴可) 【会場】げんきっこセンター

申込受付中 ☎☎(40)1717 ちとせっこセンター



**7/1** 日 10:00-14:00  
ちとせっこセンター

- 10:15-11:15 (事前申込)
- 11:30-12:00 (当日申込)

【対象】妊娠中の方、①就学前の子の保護者、②小学生までの子の保護者 【申込】①6/18,19(託児要相談)、②当日申込 【定員】各20人 ①抽選、②申込順

ママ講座 **夏が来た!涼しげに ジェルキャンドルづくり**

申込先・詳細 link ~つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

ママと一緒に **English**

申込は各児童館へ 定員:各15組(申込順)

- 【0歳児教室】 **7/3** 火 9:30-10:30 しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126
- 【1歳児教室】 **7/10** 火 9:30-10:30 希望が丘児童館 ☎☎(26)2060
- 【2歳児教室】 **7/3,10,17** 11:00-12:00 いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

**アサタ** 勇典 1丁目1-1 ☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

**6/20,7/11,18** 10:00-12:00 おおきくなったかな~身体測定日/ボランティアさんが手伝います。

**6/21,7/12,19** 10:00-12:00 リズムであ・そ・ぼ楽器大好き! / 楽器でリズム遊び。和太鼓にも挑戦!

**7/7** 10:00-11:00 ファミリー運動会 / かけっこ、玉入れ、バレーン 【定員】40組(抽選) 【持ち物】飲み物、おんぶ・抱っこひも、動きやすい服装 【申込】6/20,21(12時~15時)

**7/10** 11:00-12:00 7月誕生会 / 手形・足形をとってお祝いします(どなたでも参加可)

**7/10** 12:00-13:00 芝生DEピクニック / 外でランチを楽しみましょう! (雨天時はセンター内) 【持ち物】昼食・飲み物・敷物

**7/9** 10:30-11:30 学研びよちゃん教室 音楽あそび 【定員】15組(申込順) ひので児童館 ☎☎(24)3163

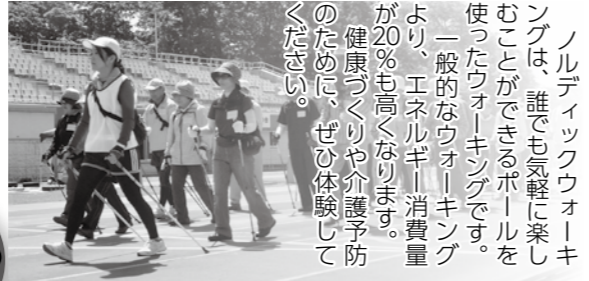
**7/9** 10:30-11:30 学研びよちゃん教室 未就園親子教室 【定員】16組(申込順) ※連続参加できる方 せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

休館日 7/6

水と緑を歩こう会

【コース】1・3・5・10km、ノルディックウォーキング(5km) 【ところ】青葉公園(陸上競技場に集合) 【参加料】無料 【申込】6/18迄まで

**6/24** 日 9:00-12:00 健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418 青葉公園



| 貸出場所 | 介護予防センター                  | 総合保健センター                   |
|------|---------------------------|----------------------------|
| 貸出対象 | 市内居住の40歳以上の方(簡単な体力測定あり)   | 市内居住のおおむね18歳以上の方           |
| 貸出期間 | 6か月間                      | 1か月間                       |
| 詳細   | ☎(23)0012 ☎(23)0022 ※予約制。 | 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418 |

食育月間パネル展

**6/18-22** 9:00-17:00 総合保健センターロビー  
6月は食育月間です。市の食育活動を紹介するパネルの展示や食と健康に関するパンフレットの配布を行います。(最終日は15時まで)  
健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

6月の健康相談日は

**6/21** 木 9:30-11:30 13:00-16:00 (歯科相談は9:30-11:30)  
総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

■子どもネウボラ / 健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

| とき                                                      | ところ                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>7/2</b> 月 10:00-15:00 (予約制)                          | 総合保健センター               |
| <b>7/3</b> 火 10:00-11:30                                | ほくおう児童館                |
| <b>7/6</b> 金 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制)  | ちとせっこセンター              |
| <b>7/9</b> 月 9:30-11:30 /13:00-15:30                    | 総合保健センター ※身体測定・栄養相談あり。 |
| <b>7/11</b> 水 10:00-11:30                               | アリスセンター                |
| <b>7/20</b> 金 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00 (予約制) | げんきっこセンター              |

ちとせの **ネウボラ** 相談無料

子どもネウボラ ☎(24)0771 妊婦ネウボラ ☎(24)0133 ☎共通(24)8418

■妊婦ネウボラ / 妊娠中の健康・出産・産後に関する相談

| とき                                             | ところ                      |
|------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>7/18</b> 水 12:40-13:00 座談会 13:00-14:00 個別相談 | げんきっこセンター ※マニティ/アサタ同日開催。 |
| <b>7/31</b> 火 10:00-15:00 (予約制)                | 総合保健センター                 |

妊婦ネウボラは産前産後ケア担当、子どもネウボラは、母子保健課が窓口です。