



おもな会場は
総合保健センターです

2/3, 17 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

2/7, 14 12:30-13:50

BCG予防接種

【対象】5~7か月の子 / 対象期間に接種できないときは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

2/10 月 10:00-11:45

わくわくママクラブ

「子育て準備コース」
【対象】市内居住の妊娠中の方
【申込】2/6 まで
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

2/15 土 10:00-12:30

体験バクラブ

【対象】市内居住の妊娠中のご夫婦
【申込】2/13 まで
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

2/20 水 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

《詳細》母子保健課
☎(24)0771(BCG予防接種のみ ☎(24)3148)
☎(24)8418

子ども・妊婦ネウボラ (子育て・妊婦相談の同時開催)

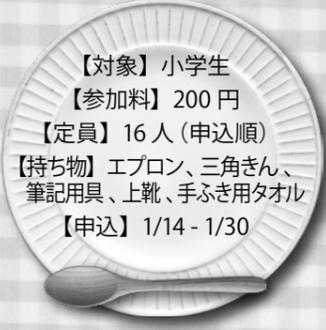
とき	ところ
2/12 水 10:00-11:30	アリスセンター
2/14 金 10:00-12:00 / 13:00-14:00	ちとせっこセンター
	ちとせっこセンター《予約制》
2/17 月 9:30-11:30 / 13:00-15:30	総合保健センター ※身長体重測定、栄養相談あり
2/29 土 10:00-12:00	げんきっこセンター

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

通話料無料 **0120(010)293**
非通知設定の電話からは利用不可
IP電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

**ホロソーゼ風パスタ、春巻きなど
子どもの食育教室**

2/8 土 10:00-13:00
北ガス文化ホール 調理教室



【対象】小学生
【参加料】200円
【定員】16人(申込順)
【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具、上靴、手ふき用タオル
【申込】1/14-1/30

【申込先・詳細】健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

今月の健康相談日は **1/20 月** 9:30-11:30 総合保健センター 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

保健師・栄養士のリレーコラム

**幼児期のおやつは「栄養補給」の役割が
~時間と量、内容に気をつけましょう~**

幼児期のおやつは、食事と食事の間が5~6時間空く1歳ぐらいいつたら、始めても良いでしょう。回数目安は1歳~2歳児で1日2回(午前・午後)、3歳~5歳児で1日1回(午後)、次の食事との間が2時間以上空くようにしましょう。おやつの適量はこどもの体格、食欲、遊び方、健康状態によって異なりますが、1歳~2歳児で1日約100~150kcal、3歳~5歳児で約100~200kcalが目安です。(約100kcal:バナナ1/3本+牛乳1杯)

おやつは、スナック菓子やケーキ類ではなく、牛乳やヨーグルト、季節の果物、野菜スティック、おにぎりやお好み焼きなどを選ぶのが望ましいです。食事に近い内容にすることで、おやつの時間にエネルギーやビタミン、ミネラルなどを補うことができます。飲み物は糖質が含まれていない水やお茶を選びましょう。

好き嫌いが出てくる幼児期ですが、おやつを活用して、こどもが不足しがちな栄養をとれるよう心掛けてみましょう。

ちとせっこセンター、げんきっこセンターでは、「歯と幼児食」講座(予約不要)を行っていますので、ぜひご参加ください。(母子保健課管理栄養士)

ちとせのネウボラ

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

とき	ところ
2/3 月 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》
■妊婦ネウボラ(助産師による妊娠・出産・産後相談)	
とき	ところ
2/26 水 10:00-15:00	総合保健センター《予約制》

※ネウボラの《予約制》は個室を完備しています。



企業連携
ぶちゼミ
ママが美容師
になっちゃおう
2/4 火 10:30-11:30
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560
【定員】10人(申込順)
【申込】1/20 月~

アリスセンター
勇舞1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

月~金 10:00-15:00
ひろばであそぼう! / こども園のホールや、天気の良い日は園庭で雪遊びもできます。

毎週木曜 11:20-12:00
木曜日は木育の日!

1/15, 2/12 10:00-12:00
おおきくなったかな~身体測定日

1/21, 2/8, 2/4 11:00-
絵本のひろば&えいごDE絵本

1/23, 2/6, 1/3 10:00-11:20
リズムであそぼう! 楽器大好き和太鼓や色々な楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

2/14 金 10:00-11:30
離乳食講座&足形アート / 栄養士さんに離乳食の進め方を教えてもらいます。お子さんの足形アートにも挑戦します。

2/18 火 ①11:00-②12:00-
①2月誕生会 / ②アリスDEランチ / 【持ち物】昼食、飲み物

1/22 水 は休館します

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

企業連携
ぶちゼミ
ママが美容師
になっちゃおう
2/4 火 10:30-11:30
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560
【定員】10人(申込順)
【申込】1/20 月~

アリスセンター
勇舞1丁目1-1
☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

月~金 10:00-15:00
ひろばであそぼう! / こども園のホールや、天気の良い日は園庭で雪遊びもできます。

毎週木曜 11:20-12:00
木曜日は木育の日!

1/15, 2/12 10:00-12:00
おおきくなったかな~身体測定日

1/21, 2/8, 2/4 11:00-
絵本のひろば&えいごDE絵本

1/23, 2/6, 1/3 10:00-11:20
リズムであそぼう! 楽器大好き和太鼓や色々な楽器でリズムを一緒に楽しみましょう。

2/14 金 10:00-11:30
離乳食講座&足形アート / 栄養士さんに離乳食の進め方を教えてもらいます。お子さんの足形アートにも挑戦します。

2/18 火 ①11:00-②12:00-
①2月誕生会 / ②アリスDEランチ / 【持ち物】昼食、飲み物

1/22 水 は休館します

**子育ての悩みを
相談しませんか?**

子育てカウンセリング

【対象】市内居住の18歳未満の子の保護者
【とき】1/18, 2/14, 3/6 (げんきっこセンター) / 1/25, 2/28, 3/13 (ちとせっこセンター)
【相談料】無料 【定員】各日5人(1人1時間程度)
【申込】相談日の前日まで(平日9:00-17:00)
【託児】申込時に申し出てください。

【申込先・詳細】子ども家庭課
☎(24)0935 ☎(23)6700



1/21 火 10:30-11:15
赤ちゃんのかわいい歯のための講座 / 歯科衛生士による赤ちゃんの虫歯予防のお話

2/6 水 11:00-11:30
くりねずみのおはなし会 / 図書館司書による絵本などの読み聞かせ

2/14 金 13:30-14:40
離乳食講座 / 管理栄養士による離乳食の進め方のお話

2/21 金 10:00-11:00
心も体もぼかぼかピクス / 親子で音楽に合わせて身体を動かそう!

2/25 火 10:30-11:30
お庭DE雪あそび / センターのお庭で親子で雪あそびを楽しもう!

3/11 水 10:00-11:00
赤ちゃんあつまれ♪ / お子さんとのスキンシップあそび、ママ同士の交流などをします。

休日開館日 1/19 日 10:00-16:00

2/8 土 10:00-11:00
市民協働 link ~つなぐ主催ママ講座 / パパと作ろう! ダンボールキッチン / 子育て中のパパが講師の講座

2/8 土 10:00-15:45
支援センターデビューDAY / デビュー記念にお子さんには手形、妊婦さんにはフォトコーナーを用意しています。

2/17 月 10:30-11:30
みんなであそぼう~冬の遊び場、困っていませんか? / 広いゆうぎ室で思いっきり楽しもう! ボールプールもあるよ!

2/28 金 10:00-11:00
市民協働 link ~つなぐ主催ママ講座 / 2020年、色を味方につけてパワーアップ

休日開館日 2/2 日 10:00-16:00