子育て世代包括支援センター（保健センター5階）

無料　当日直接

みんなの広場

開放日　月～金曜日（祝日を除く）
開放時間　10:00～16:00

《詳細》子育て世代包括支援センター ☎45-2022

ままカフェ　3/13㊌ 13:00～15:00

プレママ（16週以降の安定期の妊婦）とママ（産後1～4カ月頃）のための交流の場です。赤ちゃんも一緒に参加できます。自由に飲んでいただけるノンカフェインティーを用意しています。

ミニ講座
○歯科医師による妊産婦の歯の話
○歯科衛生士によるブラッシング指導
時間　14:00～（開場13:00）
用意する物　母子健康手帳

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

子育て支援センターらんらん（常盤保育所内）

無料　当日直接

	フリールーム	0歳児ルーム	わくわくルーム
対象	就学前の子どもと保護者	満1歳未満の子どもと保護者	満1歳～就学前の子どもと保護者
開放日時	月曜日 9:30～11:30 13:30～15:00	火・木曜日（3月21日を除く） 13:30～15:00	火・水曜日、3月22日(金) 9:30～11:30

《詳細》子育て支援センターらんらん ☎25-6002

図書館の催し　無料

赤ちゃんライブラリー ～絵本とともだちに～

月末図書整理による休館日 3月29日(金)

3歳までの子どもと親を対象に、1組ごとに読み聞かせとおすすめの絵本を紹介します。
日時　3月20日(水) 10:30～11:30
定員　先着3組程度　**申込方法**　3月13日まで、電話で

《詳細》図書館 ☎22-1658

フッ素塗布　予約

対象　1歳3カ月～就学前の子ども
日時　3月1日(金)・6日(水)・7日(木)・12日(火) 12:15～13:15
3月25日(月) 13:00～14:45
料金　800円

BCG予防接種　無料　予約

対象　1歳未満の赤ちゃん（標準的には5カ月以上8カ月未満）
日時　3月14日(木)・27日(水) 12:50～13:45

会場　保健センター　**用意する物**　母子健康手帳

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

3月1日～7日 子ども予防接種週間

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。
料金　定期予防接種は無料
用意する物　母子健康手帳、健康保険証
接種方法　予防接種実施医療機関に問い合わせの上、接種

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

3月の健診・おでかけカレンダー

当日、直接会場にお越しください。

□…子どもの健診

日	行事	詳細
1㈮	3歳児健診 12:30　保健センター	健康推進
2㈯	おはなし会 10:30　図書館本輪西分室	図書館
5㈫	3月生まれのお誕生会 9:30（満1歳から就学前までの子どもと保護者） 13:30（満1歳未満の子どもと保護者） 子育て支援センターらんらん（常盤保育所内）	らんらん
6㈬	おはなし会 10:30　図書館本館	図書館
	3歳児健診 12:30　保健センター	健康推進
7㈭	1歳6カ月児健診(平成29年7月生まれの子ども) 12:30　保健センター	健康推進
9㈯	おはなし会 11:00　生涯学習センター「きらん」ブックパーク	きらんB
12㈫	1歳6カ月児健診(平成29年7月生まれの子ども) 12:30　保健センター	健康推進
12㈫ 13㈬ 14㈭	おはなし会 11:40　図書館輪西分室	図書館
14㈭	"であえーる"であそぼう！ 10:30　道営住宅「であえーる」集会所	子育包括
	4カ月児健診(大きめのバックなどを持参) 12:30　保健センター 健診後にプレゼント　●絵本の読み聞かせと絵本　●室蘭オリジナル 乳幼児用食器	健康推進 図書館 子育て
14㈭ 15㈮	3月生まれのおたんじょうかい 11:20　子育て世代包括支援センター	子育包括
18㈪	ここまま相談広場 10:00（1歳～就学前の子ども） 13:15（1歳未満の赤ちゃんと妊婦） 保健センター	健康推進
18㈪ 19㈫ 20㈬	親子で楽しむ簡単せいさく 10:00　子育て世代包括支援センター	子育包括
27㈬	4カ月児健診(大きめのバックなどを持参) 12:30　保健センター 健診後にプレゼント　●絵本の読み聞かせと絵本　●室蘭オリジナル 乳幼児用食器	健康推進 図書館 子育て
28㈭	"であえーる"であそぼう！ 10:30　道営住宅「であえーる」集会所	子育包括

《詳細》
子育て　子育て支援課 ☎50-5101
健康推進　健康推進課 ☎45-6610
図書館　図書館本館 ☎22-1658
きらんK　生涯学習センター「きらん」キッズパーク ☎83-7752
きらんB　生涯学習センター「きらん」ブックパーク ☎83-7753
子育包括　子育て世代包括支援センター ☎45-2022
らんらん　子育て支援センターらんらん（常盤保育所内） ☎25-6002

市ホームページにも「子育ておでかけ情報」を掲載しています。

3/21㊍ 科学館プラネタリウム特別投影

キッズ★プラネ たのしい星と月のおはなし

就学前の子ども向けの投影です。
月の話やクイズなどを交えて、星空の生解説を行います。
時間　11:00～11:30、13:30～14:00
定員　各90人程度
（就学前の子どもは保護者同伴）

プラネタリウム入場料
大人200円、高校生100円、
65歳以上130円、中学生以下40円

入館料

大人	400円
高校生	200円
65歳以上	250円
中学生以下	無料

《詳細》青少年科学館 ☎22-1058

3/30㊏ ロボットアリーナ体験教室

ロボブロックサッカー 無料

LEGO®NXTを使って、ロボットの仕組みを学びながらボールを追いかけるプログラムを作成します。
※作成したロボットは、持ち帰ることはできません。

対象　小学3～6年生　**時間**　13:00～16:00
定員　8人（定員を超えた場合は抽選）
申込方法　3月14日まで、住所・氏名・学校名・学年・電話番号・イベント名を記入し、ファクス、メール、ホームページ、郵送または直接
《詳細》室蘭工業大学ロボットアリーナ ☎・FAX46-5337
✉ra_apply@mmm.muroran-it.ac.jp
〒050-8585 水元町27-1

げんき館ペトトル

キッズパークで遊ぼう！

毎週火・金曜日（祝日を除く）10:00～12:00

体を動かして遊べる「わんぱくルーム」と小さな子どもがゆっくり遊べる「ゆったりルーム」があります。お母さんたちの交流の場としてもご利用ください。
対象　就学前の子どもと保護者　**料金**　子ども無料、保護者100円
《詳細》げんき館ペトトル ☎59-3443

マタニティ講座 無料

平日の夜に、赤ちゃん人形でもく浴の練習を行います。パパの妊婦体験や子どもの事故予防のお話もあり、夫婦で楽しく参加できる講座です。ママのみパパのみの参加もできます。
対象　市内に居住する人（16週以降の安定期の妊婦）
日時　3月20日(水)　18:30～20:30（18:20までに受け付け）
会場　保健センター 3階　**定員**　先着30人
申込方法　3月1日から、電話で
《詳細》健康推進課 ☎45-6610

赤ちゃんとママのための

ファーストサイン教室

ファーストサインで モグモグしてるのなーんだ♪

対象　生後2カ月～2歳ころの子どもとママ
日時　3月15日(金)　13:00～14:30
定員　先着6組　**料金**　2,500円
申込方法　3月1日から14日まで、電話で

赤ちゃんとママのための

ベビーマッサージ講座

大好きを伝える ベビーマッサージ♪

対象　生後2カ月以上の赤ちゃんとママ
日時　3月19日(火)　13:00～14:00
定員　先着10組　**料金**　2,000円
申込方法　3月1日から18日まで、電話で

キッズ・ジュニアの

ヒップホップジャズダンス

フロアストレッチからリズム取り、簡単なダンスを体験します。
日時　3月29日(金)　18:30～19:15（4歳～小学生）
19:30～20:15（中学生）
定員　先着各15人　**料金**　500円
申込方法　3月1日から28日まで、電話で

《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

子育て講座

講座や教室に参加して、子育てについて勉強してみませんか

親子講座 無料

同じくらいの月齢や年齢の子どもが一緒に遊んだり、お母さん同士で交流しながら、子育ての悩みも相談できます。
※再参加はできません。

0歳児のひよこクラブ

管理栄養士の講話と離乳食の試食を行う日もあります。
対象　平成30年5月～10月に生まれた赤ちゃんと親
日時　4月9日・16日・23日（火曜日、全3回）
13:30～15:00
定員　先着20組
申込方法　3月5日から、電話または直接
《会場・詳細》子育て世代包括支援センター ☎45-2022

2歳児のちびっこクラブ

家庭児童相談員の講話を行う日もあります。
対象　平成28年6月～平成29年1月に生まれた子どもと親
日時　4月10日・17日・24日（水曜日、全3回）
10:00～11:30
定員　先着10組
申込方法　3月6日から、電話または直接
《会場・詳細》子育て支援センターらんらん ☎25-6002

親子でカヌー体験&水辺の安全教室

プールでカヌーの試乗や、ライフジャケットを着用して浮遊などを体験します。
日時　3月21日(木)　10:00～12:00
対象　小学1～3年生の子どもと親（2人1組）
会場　げんき館ペトトル　**定員**　先着5組
料金　1組1,500円（傷害保険は任意加入）
申込方法　3月1日から17日まで、電話またはB&G海洋センターに備え付けの申込書をファクスで

《詳細》B&G海洋センター ☎26-2082 FAX26-2083

ひとり親家庭の皆さんへ
児童扶養手当をご存知ですか

《詳細》子育て支援課 ☎25-2494

児童扶養手当とは、離婚や死亡などによるひとり親家庭や、父母に代わって子どもを養育している人、そのほか父または母に児童扶養手当法に定める程度の障がいがある人の家庭生活の安定と自立を促進し、子どもの福祉の増進を図るために支給される手当です。

○18歳に達してから最初の3月31日までの子ども、および政令で定める程度の障がいがある20歳未満の子どもを養育・監護している人は、手当の対象となる可能性があります。

○支給には本人や家族の所得制限がありますので、詳細はお問い合わせください。

○公的年金を受給している場合などは、手当の全部または一部が支給停止となることがあります。

○申請した翌月分から支給となりますので、早めに相談してください。

子育て応援団からのお知らせ

＊こども習いごといろいろ体験会 無料

習い事の体験が一度にできます。

対象 小学生までの子どもと保護者
日時 3月2日(土) 10:00～16:00
内容 体操、ヨガ、フラダンス、太極拳、剣道、英語、親勉ブースなど
会場 スーパーアークス室蘭中央店
詳細 Stella Links（ステラ リンクス）・星 ☎090-7655-2343

＊産後ケア教室

ベビーマッサージや骨盤調整、仲良し夫婦ワークなどのお話もあります。

対象 生後1カ月以上の赤ちゃんとママ
日時 3月5日(火) 10:00～11:45
会場 道営住宅「であえーる」集会所
定員 先着7組
料金 3,000円
申込方法 3月4日まで、メールで
詳細 産後ケア教室SMILEサロン・澤田 ☎080-6069-4254
✉sawadahiromi.smile@gmail.com

＊おはなしやさん 無料

お楽しみ会 ―おはなしやさん卒業の子供たちへ「ありがとう」のイベント
日時 3月14日(木) 10:30～11:00

読み聞かせ会
日時 3月28日(木) 10:30～11:00

会場 イオン室蘭店
詳細 おはなしやさん・吉田 ☎43-5912

＊母と子の教養講座「生け花」

対象 母子家庭の母と子、寡婦
日時 4月5日(金)～2020年3月（毎月第1・3木曜日）17:30～19:15
会場 ハートセンタービル
定員 先着30人
料金 月額300円（別途教材費が必要）子どもの受講料・教材費は無料
申込方法 3月31日まで、電話または住所・母と子の氏名と年齢・電話番号を記入し、郵送で
詳細 室蘭母子福祉会 ☎84-8730
〒050-0083東町2-3-3ハートセンタービル

＊室蘭子ども劇場地域公演
劇団風の子北海道ー昔遊びとお話ー
『きたかぜ ぴーひゃら あそび組』

対象 3歳以上の子どもと保護者

日　時	会　場
3月9日(土) 14:40～16:00	祝津町会館（祝津町4-4）
3月10日(日) 10:40～12:00	生涯学習センター「きらん」

料金 1人1,300円（3歳以上）
申込方法 当日会場で
詳細 室蘭子ども劇場 ☎43-3790

＊みくにっ子文庫おはなし会 無料

日時 3月3日(日) 9:30～10:00
会場 日本キリスト教会室蘭教会（幸町5-16）
詳細 同教会 ☎22-6086

＊たんぽぽ文庫(本の貸し出し) 無料

日時 3月7日・14日・21日・28日(木) 14:30～16:00
会場 自宅（白鳥台2-40-12）
詳細 同文庫・安藤 ☎090-9517-6955

＊子育てのわ ～輪と和～

災害関連ゲームを通して、親としてできることなどについて話し合います。

日時 3月17日(日) 10:00～11:30
会場 サンライフ室蘭
料金 500円
申込方法 3月16日まで、電話またはメールで
詳細 The birds and bees 思春期活動推進会・髙村 ☎090-1302-5116
✉bird.bees2010@gmail.com

＊ベビーヨガ

対象 2カ月～2歳の子どもと親
日時 3月1日・15日・22日・29日（金）11:00～12:00
会場 ワニワニクラブ(ぷらっと。てついち内)
料金 各1,000円（蒸しパン付き）
申込方法 各前日までメールで
詳細 CoCo LuNa（ココ ルナ）・高子 ☎090-6994-2081
✉cocoluna.murorann@gmail.com

＊ワンコイン☆ベビーマッサージお話会&プチ体験会

対象 親子（ママのみも可）、妊婦
日時 3月15日(金) 10:00～12:00
会場 胆振地方男女平等参画センター（ミンクール）
料金 500円(ママのみの場合は300円)

＊キッズマッサージ&わらべ歌

対象 3歳以上の子どもと保護者
日程 3月27日(水)…女の子
3月29日(金)…男の子
時間 10:30～12:30
会場 道営住宅「であえーる」集会所
料金 2,000円

申込方法 各前日まで、メールで
詳細 Present・齋藤 ☎090-5981-5049
✉babymassage.present@gmail.com

＊ベビーラップ体験会

赤ちゃんの発達を促し、お母さんの体の負担を減らす抱っこを体験します。

対象 ベビーラップに興味のある女性
日時 3月21日(木) 13:30～15:00
会場 講師自宅（栄町）
料金 500円
申込方法 事前に申し込みフォームで（https://coubic.com/babywearing0babywrap/250991）
詳細 ベビーラップアドバイザー・野沢 ☎080-5584-0365

＊本教寺子供会のお泊まり会

お泊まりは小学生以上で、4歳から就学前の子どもは20時30分解散です。親子参加・途中参加・早退もできます。

日時 3月16日(土) 15:00 集合
17日(日) 9:30 解散
内容 4歳～小学生3年生以下…工作
小学4年生以上…カレー作り
会場 本教寺（常盤町6-14）
料金 1人300円（保険料込み）
申込方法 3月15日まで、電話または住所・氏名・年齢・電話番号を記入しファクスで
詳細 本教寺・髙倉 ☎22-2811
FAX57-6782