

# 1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。

...こどもの健診

日	行事	詳細	日	行事	詳細
6(土)	おはなし会 (小学生以下の子ども) 11:00 図書館本館	図書館	18(木)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進
10(水)	おりがみ教室「ししまい」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK	20(土)	おりがみ教室「ししまい」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK
10(水) 12(金)	3歳児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	21(日)	英語のおはなし会(小学生以下の子ども) 11:15 えみらん1階多目的室	図書館
15(月) 16(火)	1月生まれのバースデーフォトコーナー (生後6カ月のハーフバースデーコーナーもあります) 10:00、13:30 子育て世代包括支援センター「こころん」	こころん	23(水)	1月生まれのたんじょうかい 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん和保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん
15(月) ~17(水)	親子で簡単せいさく「節分製作」 9:30(満1歳~就学前の子どもと保護者) 13:30(満1歳未満の赤ちゃん和保護者) 子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)	らんらん	24(水) ~26(金)	親子で楽しむ簡単せいさく(各先着15組程度) 10:00 子育て世代包括支援センター「こころん」	こころん
16(火)	1歳6カ月児健診(個別通知) 12:20 保健センター	健康推進	27(土)	鉄子文庫のおはなし会(5歳以上) 11:00 図書館本館	図書館
17(水)	作ってあそぼう!「こま」 (小学生以下の子どもと保護者、先着10組程度) 15:15 F Kホールディングス生涯学習センター きらんキッズパーク	きらんK	31(水)	4カ月児健診(個別通知) (絵本の読み聞かせのあとに絵本と食器をプレゼントします) 12:40 保健センター	健康推進

《詳細》健康推進 健康推進課 ☎45-6610 図書館 図書館 ☎22-1658

こころん 子育て世代包括支援センター「こころん」☎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

きらんK F Kホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ☎83-7752

## 図書館に行こう!



《詳細》図書館 ☎22-1658

・月末図書整理による休館日…1月31日(水)

## 冬休みキッズシアター



ウォルト・ディズニーの短編アニメ『青い自動車』『メロディ』『フットボール』『チキン・リトル』を上映します。

対象 小学生以下の子どもと保護者  
日時 1月13日(土) 14:15~14:55 (開場14:00)  
定員 先着40人

## ステップライブラリー

絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌遊びなどを行います。

対象 3歳以下の子どもと保護者  
日時 1月24日(水) 10:45~11:30  
定員 先着5組程度  
申込方法 1月23日まで、電話で



会場 えみらん1階多目的室

## キッズ・ジュニアのヒップホップジャズダンス

対象 4歳~中学生  
日時 1月28日(日) 15:30~16:15  
定員 先着10人 料金 500円  
申込方法 1月27日まで、電話で



《会場・詳細》サンライフ ☎55-3040

## おいでよ! こころん



開放日 月~金曜日(年末年始、祝日を除く)  
開放時間 10:00~12:00  
13:30~15:30

お子さんの身長・体重を計測できます。赤ちゃんから測れます。センサー式身長計もあります。

《詳細》子育て世代包括支援センター「こころん」☎45-2022

## 1月のフッ素塗布

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

対象 1歳3カ月~就学前の子ども  
日時 1月30日(火) 13:00~14:45  
会場 保健センター 料金 800円  
申込方法 事前に、市LINEの予約で  
※人数制限があります。



## らんらんのルームであそぼう



ルーム	対象	開放日時(1月)
0歳児ルーム	満1歳未満の赤ちゃん和保護者	月・火・木・金曜日 (2~5日、祝日を除く) 13:30~15:00
わくわくルーム	満1歳~就学前の子ども和保護者	月・火・水・金曜日 (2~5日、24日、祝日を除く) 9:30~11:30
ほかほかルーム	就学前の子ども和保護者	20日(土) 9:30~11:30

《会場・詳細》子育て支援センターらんらん(常盤保育所内)☎25-6002

産前産後期間の  
国民健康保険料が軽減されます

子育て世帯の経済的負担軽減や次世代育成支援の観点から、出産した国民健康保険被保険者の保険料が、一定期間減額されます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



**対象** ・令和5年11月1日以降に出産した国民健康保険被保険者  
・妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含む)

**受付期間** 出産予定日の6カ月前から  
※出産後も届出ができます。

**届出方法** 母子健康手帳や出産予定日、または、出産日を確認できる(子が別世帯の場合などは関係確認できる)書類を持参し窓口へ直接

《詳細》保険年金課 ☎25-2433

1/7日・8日  
10:00~16:00

DENZA I 環境科学館



冬休み科学館祭〜錯視&光のいたずら

	内容	定員(先着)
錯視で謎解き! 10:00~15:00	キーワードを集めてナゾを解きます。中学生以下はプレゼントがもらえます	なし
錯視の不思議な世界 10:00~15:45	錯視の体験をします	
光を使って遊ぼう! ①10:00~12:00 ②13:00~15:30	光を使った実験をします	各8人
ソーマトロープ&簡単分光器作り ①10:20 ②10:50 ③11:20 ④13:00 ⑤13:30 ⑥14:00 ⑦14:30	ソーマトロープ&簡単分光器を作ります	

**料金** ソーマトロープ&簡単分光器作りのみ100円かかります。

**入館料** 大人600円、65歳以上400円、高校生300円、市内居住の中学生以下無料

《会場・詳細》DENZAI環境科学館 ☎22-1058

子育て講座



子育てについて学びませんか?

たのしくあそぼう! らんらんクラブ

「身近な物で楽器を作ろう!」

**対象** 1歳~就園前の子どもと保護者  
**日時** 2月14日(水) 10:00~11:30  
**定員** 先着10組  
**申込方法** 1月25日から、電話または直接



地域子育てセミナー (幼児を持つ親編)

「こんな時どうする?子育てあるある話!」

**対象** 就学前の子どもを持つ保護者  
**日時** 1月24日(水) 10:00~11:30 (10:30~自由遊び)  
**定員** 先着10人  
**申込方法** 1月17日まで、電話または直接

《会場・詳細》子育て支援センターらんらん(常盤保育所内) ☎25-6002

はじめてママの こころクラブ

「抱っこと眠りの話(何で泣くの?)」

**対象** 生後4カ月までの赤ちゃんとの保護者  
**日時** 2月14日(水) 13:30~14:30  
**定員** 先着10組程度  
**申込方法** 1月22日から、市LINEの予約で



たのしくあそぼう! こころクラブ

「身近な物で楽器を作ろう!」

**対象** 1歳~就園前の子どもと保護者  
**日時** 2月22日(木) 10:00~11:00  
**定員** 先着15組程度  
**申込方法** 1月19日から、市LINEの予約で



《会場・詳細》子育て世代包括支援センター「こころ」 ☎45-2022

マタニティ教室

栄養士から妊娠期・授乳期の食生活についてお話があります。また、助産師と保健師から授乳や沐浴の指導を受けます。

**対象** 市内に居住するおおむね妊娠30週以降の妊婦(パートナーの同伴可)

**日時** 1月19日(金) 13:00~15:00

**定員** 先着10組

**申込方法** 1月12日まで、申込フォームで



りにゅう食教室

これから赤ちゃんに離乳食を始める人や、すでに初期・中期食を始めている人が対象です。初期から中期食までの進め方と作り方を紹介します。

**日時** 2月6日(火) 13:30~14:45

**定員** 先着15組

**申込方法** 1月30日まで、申込フォームで



**会場** 保健センター 3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

0歳の親子講座 ぴよぴよクラブ

「離乳食のお話(後期から完了期まで)」

**対象** 0歳の赤ちゃんとの保護者  
**日時** 2月7日(水) 13:30~14:30  
**定員** 先着15組程度  
**申込方法** 1月11日から、市LINEの予約で



地域子育てセミナー (幼児を持つ親編)

「こんな時どうする?子育てあるある話!」

託児も無料で行います。

**対象** 就学前の子どもを持つ保護者

**日時** 2月21日(水) 10:00~11:00

**定員** 先着10人

**申込方法** 1月18日から2月18日まで、申込フォームで





### キッズパークのハッピーニューイヤー♪

対象 小学生以下の子どもと保護者

フォトスポット

日時 1月4日(木)~10日(水) 10:00~16:45

お正月工作

日時 1月8日(月)~10日(水) 10:00~16:45

### キッズパークの節分

対象 小学生以下の子どもと保護者

節分フォトスポット

日時 1月24日(水)~2月3日(土) 10:00~16:45

節分工作

日時 2月1日(木)~3日(土) 10:00~16:45

入場料 1歳~小学生...200円、1歳未満の子ども・同伴の保護者...無料

《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センターきらんキッズパーク ☎83-7752

### 3歳以上手形アート

#### 「節分」

対象 3歳以上の子どもと保護者

日時 1月19日(金)・20日(土) 14:00~

定員 各先着10組

申込方法 1月5日か

ら、電話または直接



### 親子による手打ちそば教室

出来上がったそばは持ち帰れます。

対象 小学生と保護者(子どもと保護者各1人で1組)

日時 1月21日(日) 9:30~11:30、13:00~15:00

定員 各4組(定員超えは抽選)

料金 各2,000円

申込方法 1月15日まで、電話、または、住所・氏名・電話番号を記入し、ファクスかメールで

《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センターきらん ☎83-7750 ☎83-7326 ✉kanrijimusu@muroran-kiran.net

### ブックdeビンゴ!

お題の本を借りて読み、ビンゴを達成すると、景品がもらえます。

対象 小学生以下の子ども

日時 1月4日(木)~21日(日) 10:00~18:00

定員 先着50人

《会場・詳細》F Kホールディングス生涯学習センターきらんブックパーク ☎83-7753



### 室工大サイエンススクール

#### Jr.ロボットスクール2023 ロボットサッカーコンテスト編

ロボットサッカーコンテストに出場することを想定したロボットを製作します。動画を見ながら作り方を学びます。2月1日から、キットの発送と動画配信を行います。

対象 小学5年生~中学生 定員 先着20人

申込方法 1月11日から25日17時まで、ホームページの申込フォームで

《詳細》室蘭工業大学総務広報課 ☎46-5016



### 子育て応援団のお知らせ

#### おもちゃの修理

壊れたおもちゃを無料で修理します。部品代がかかることがあります。

日時(1月)	会場
14日(日) 11:00~15:00	ふれあいサロン ほっとな~(中島町)
28日(日) 11:00~15:00	えみらん1階 多目的室

詳細 おもちゃの病院「中島」・岡本 ☎090-1644-0543

#### 子ども食堂「えがお食堂」

子どもや高齢者に食事を提供します。就学前の子どもは保護者の同伴が必要です。

日時 1月20日(土) 11:30~12:30  
(遊び場は10:00~12:30)

会場 本教寺(駐車場側入口)

料金 大人200円、高校生以下無料

詳細 室蘭更生保護女性会・石倉 ☎090-3468-1966

#### ハ丁平子育てサロン

親子遊びをして昼食を食べます。

対象 就学前の子どもと保護者

日時 1月10日(水) 10:00~12:00

会場 ハ丁平第一町会会館  
(ハ丁平3-33-1)

料金 1組100円(昼食代)

詳細 同サロン・中川 ☎46-2213

#### あつまれちびっこ 無料

自由遊びや絵本の読み聞かせをします。

対象 就学前の子どもと保護者

日時 1月11日(木) 10:00~12:00

会場 わにホール室蘭市市民会館

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

1月は、トルストイ『3びきのくま』、長新太『キャベツくん』などの読み聞かせをします。当日はリクエストも受け付けます。

日時 毎週日曜日 9:30~10:00

会場 日本キリスト教会室蘭教会  
(幸町5-15)

詳細 同教会 ☎22-6086

#### 子どもとの関わり方を学ぶための講座

子どもの辛さを理解し、子どもに安心して話してもらえる関わり方を臨床心理士の右田 永子さんがお話しします。

日時 1月13日(土) 9:30~11:30

会場 F Kホールディングス生涯学習センターきらん

定員 先着10人

料金 2,500円  
(19歳以下は1,250円)

申込方法 1月10日まで、申込フォームで

詳細 母乳育児サポート Happy mama Belle・高村 ☎090-1302-5116



#### TENTOで外遊び

#### 「ゆきあかりのみちづくり」無料

暖かい服装でお越しください。

対象 小学3年生以下の子どもと保護者

日時 1月26日(金) 15:00~16:00

会場 工大カフェ TENTO  
(室蘭工業大学 大学会館内)

定員 先着10組程度

詳細 TENTO・市村 ☎080-1447-8085