

【会場】保健センター
 〈詳細〉健康推進課 ☎45-6610

子どもの健診・予防接種



母子健康手帳を
忘れずに
持ってくるワ

フッ素塗布

予約

対象 1歳3カ月から就学前までの子ども
 日時 6月4日(水)・6日(金)・17日(火)・19日(木)
 12:15~13:15
 30日(月) 13:00~14:45
 料金 800円



4カ月児健診

無料 当日直接

対象 平成26年2月生まれの
子ども(個人通知)
 日時 6月11日(水)・26日(木)
 12:30~13:40



親子読書ふれあい事業

ブックスタート

無料

4カ月健診終了後の赤ちゃんに、おすすめの絵本と
絵本の読み聞かせをプレゼントします。

日時 6月11日(水)・26日(木)
 13:00~15:00
 〈詳細〉図書館 ☎22-1658



BCG予防接種

対象 無料 予約

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 6月11日(水)・26日(木)
 12:50~13:45

1歳6カ月児健診

対象 無料 当日直接

平成24年10月
 生まれの子ども(個人通知)

日時 6月17日(火)・19日(木)
 12:30~13:50

3歳児健診

対象 無料 当日直接

平成23年5月
 生まれの子ども(個人通知)

日時 6月4日(水)・6日(金)
 12:30~13:50

食べた後は
歯磨きをしましょう



虫歯の原因「虫歯菌」は、
悪い食生活などで活発に
なります。



めがせ、健康な歯!
芸能人も子どもも、
「歯がいのち」です



虫歯を予防するには、
食事はよく噛んで...



A 虫歯の原因は、口内にある「虫歯菌」です。口内に食べ物が入ると、虫歯菌が糖を分解して口の中を酸性にし、歯の表面を溶かします。そのため、歯磨きをしなかつたり、時間を決めずに甘いジュースやお菓子をたらたら飲食していると、歯の表面が溶けやすくなり虫歯になります。

Q 虫歯はいつしたら予防できますか?
A 虫歯の原因は、口内にある「虫歯菌」です。口内に食べ物が入ると、虫歯菌が糖を分解して口の中を酸性にし、歯の表面を溶かします。そのため、歯磨きをしなかつたり、時間を決めずに甘いジュースやお菓子をたらたら飲食していると、歯の表面が溶けやすくなり虫歯になります。

Q

虫歯はいつしたら予防できますか?

おつぽー保健師ちゃん



健康推進課保健師
櫻井 友子さん

6月の親子おでかけ情報



水族館の催し



ババガレイ給餌体験と
魚のふれあい体験

水槽内のババガレイに手で給餌できます。
また、週替わりで色々な魚に触れることができます。

対象 小学生以下
 日時 6月から10月までの毎週土曜日(雨天中止)



ババガレイ給餌体験
13:30~14:00



魚のふれあい体験
13:40~14:00

七夕展生体展示

7月7日の「七夕」にちなんだ名前の魚「シモフリタナバタウオ」「アマノガワテンジクダイ」などを特別水槽に展示します。また、短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けもできます。

期間 6月21日(土)~7月7日(月)

開館時間 9:30~16:30
 入館料 高校生以上300円
 中学生以下と70歳以上は無料

〈詳細〉水族館 ☎27-1638

図書館の催し

〈詳細〉図書館 ☎22-1658

おはなし会

日時 6月4日(水) 10:30~10:50
 会場 図書館本館
 日時 6月7日(土)・21日(土) 10:30~10:50
 会場 図書館本輪西分室
 日時 6月17日(火)~19日(木) 11:40~12:00
 会場 図書館輪西分室

英語のおはなし会

日時 6月15日(日) 11:00~11:20
 会場 図書館本館

赤ちゃんライブラリー~絵本とともだち~

3歳までの親子を対象に、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 6月18日(水) 10:30~11:30
 申込方法 6月11日まで、電話で
 会場 図書館本館
 定員 先着3組程度

6月27日(金)は、月末図書整理日のため休館します。

「サンデーパパ」おせすんおせぼ!

いつも仕事で忙しいパパ。お子さんとゆっくり遊んでみませんか。遊具で遊んだり、お父さんならではの体を使った遊びを楽しみましょう。

対象 1歳から就学前までの子どもとお父さん
 日時 6月8日(日) 10:00~12:00
 申込方法 当日会場

〈会場・詳細〉
 常盤保育所子育て支援センター5h5h ☎25-6002

おはなしやさん読み聞かせ会

0歳から就学前までの子どもと親を対象に行う、読み聞かせボランティア「おはなしやさん」の読み聞かせ会です。お子さんと一緒に絵本やお話に触れ、楽しみましょう。当日会場へ。

日時 6月27日(金) 11:00~11:30

サンキッズの開設日は、
毎週月・水・金曜日
第2・4土曜日(祝日はお休み)
10:00~16:00

〈会場・詳細〉 つどいの広場「サンキッズ」
 (保健センター 5階) ☎45-2022

親子講座

親子のふれあい遊びや親同士の交流を通して、楽しみながら子育てができるようお手伝いをします。子育て相談も受け付けています。

定員 各先着10組
※再参加はできません。

0歳児のひよこクラブ

対象 平成25年8月から平成26年2月までに生まれた赤ちゃん(第1子のみ)と親
日時 7月2日・9日・16日(水曜日、全3回) 13:30~15:00
9日は、管理栄養士さんの講話もあります。
申込方法 6月5日8時45分から、電話で
《会場・詳細》常盤保育所子育て支援センター らんらん ☎25-6002

1歳児のすくすくクラブ

対象 平成24年8月から平成25年2月までに生まれた子どもと親
日時 7月2日・9日・16日(水曜日、全3回) 10:00~11:30
9日は、保健師さんに子育て相談ができます。
申込方法 6月6日8時45分から、電話で
《会場・詳細》子育て相談ふれあいセンター(中島保育所内) ☎45-6246



子育てインフォメーション

母子健康手帳を交付しています

妊婦さんを対象に、母子健康手帳・妊娠一般健康診査受診票の交付や、保健師・栄養士による健康相談を行います。保健センターに直接お越しください。
日時 月~金曜日 8:45~17:00
用意する物 妊娠届出書
《詳細》健康推進課 ☎45-6610

ここまま相談広場

無料 子どもの体重などの計測をして成長を確認し、ママ同士の楽しいおしゃべりをしませんか? 子育て相談もできます。
日時 6月27日(金) 10:00~11:00(1歳から就学前までの子ども)
13:15~14:00(1歳未満の赤ちゃんと妊婦)
会場 保健センター 用意する物 母子健康手帳 申込方法 当日会場
《詳細》健康推進課 ☎45-6610

子どもの相談を受け付けています

いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、子どもの人権についての相談
日時 6月23日(月)~27日(金) 8:30~19:00
6月28日(土)・29日(日) 10:00~17:00
相談先 子どもの人権110番 ☎0120-007-110

児童手当現況届は6月30日までに

児童手当を受けている人は、「現況届」を6月中に必ず提出してください。届け出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなります。公務員は勤務先に提出してください。なお、対象となる人には、6月上旬に現況届を発送します。
受付方法 郵送または次の窓口へ直接
子育て支援課では、6月2日(月)から30日(月)まで受け付けています。(土・日曜日を除く)

| | | |
|--------|---------------|----------|
| 臨時受付会場 | 6月4日(水)・6日(金) | 中島会館2階 |
| | 6月9日(月) | 中小企業センター |
| | 6月11日(水) | 白鳥台会館 |

《詳細》子育て支援課 ☎25-2494 ☎051-8511 幸町1-2

メール相談

Eメールによる相談も受け付けています。ぜひご利用ください。

ドメイン指定受信をしている人は、メールが受信できるように設定してからメールするワン!



☎kateisoudan@city.muroran.lg.jp

お子さんのお口の中は 歯科 大丈夫? 健康教室



無料 室蘭保健所の歯科医師と歯科衛生士が、一生使う歯の大切さや食育についてお話をします。歯磨きのポイント指導と口内の様子もチェックします。また、託児も無料で受けます。申し込み時に予約してください。

対象 1歳から就学前までの子どもと親
日時 6月13日(金) 10:00~11:30
定員 先着10組
申込方法 6月2日から12日まで、電話で
《詳細》子育て相談ふれあいセンター(中島保育所内) ☎45-6246

子育て 応援講座



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?

大人気! 赤ちゃんママのための ベビーマッサージ講座

「寝つきがよくなる」「免疫力がつく」といわれているベビーマッサージで、親子のスキンシップを深めませんか?



対象 1か月健診を終了している赤ちゃんとお母さん
日時 6月20日(金) 14:00~16:00
定員 先着10組
料金 1,500円
申込方法 6月1日から13日まで、電話で
《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

いざという時のために 幼児安全法講習会

乳幼児の時期に起こりやすいけがの手当てや、事故の予防法について学び、人形を使って、人工呼吸やAEDの使い方を体験します。また、託児も無料で受けます。申し込み時に予約してください。



対象 乳幼児の保護者 育児に関わる仕事や活動をしている人
日時 6月21日(土) 10:00~12:00
定員 先着30人 料金 252円(教材費)
申込方法 6月2日から17日まで、電話で
《会場・詳細》子育て相談ふれあいセンター(中島保育所内) ☎45-6246

カメラ講習会 ベストショットで子どもを写そう



無料 子どもの日常を、カメラやスマートフォンで上手に写真撮影するコツを学びませんか? アドバイスを聞きながら、実際に撮影してみましよう。

対象 就学前の子どもと親
日時 6月23日(月) 10:30~11:30
定員 先着15組
申込方法 6月2日から、開設日に電話が直接
《会場・詳細》つどいの広場「サンキッズ」(保健センター5階) ☎45-2022
開設日 月・水・金曜日、第2・4土曜日 10:00~16:00



リにゅう食教室

これからリにゅう食を始める、または、初期・中期食を始めている赤ちゃんのいる人が対象です。簡単なメニューと作り方を紹介します。栄養士・保健師による子育て相談も受け付けています。

日時 6月12日(木) 13:30~15:00
会場 保健センター
申込方法 6月11日まで、電話で(当日参加可)
《詳細》健康推進課 ☎45-6610

