



## 図書館の催し

《詳細》図書館 ☎22-1658

無料

### おはなし会 当日直接

日時 7月2日(水)  
10:30~10:50  
会場 図書館本館



日時 7月5日(土)・19日(土)  
10:30~10:50  
会場 図書館本輪西分室

日時 7月15日(火)~17日(木)  
11:40~12:00  
会場 図書館輪西分室

### 英語のおはなし会 当日直接

日時 7月20日(日)  
11:00~11:20  
会場 図書館本館



### 赤ちゃん ライブラリー

予約

~絵本とともだちと~

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 7月16日(水) 10:30~11:30

会場 図書館本館 **定員** 先着3組程度

申込方法 7月9日まで、電話で

7月31日(木)は、月末図書整理日のため休館します。

# 7月の親子おでかけ情報

## おはなしやさん 読み聞かせ会

無料

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。中島保育所の開放も行います(9:15~11:15)。当日会場へ。



日時 7月11日(金) 11:15~11:45

## サンデーパパ おとうさんあそぼ!

無料



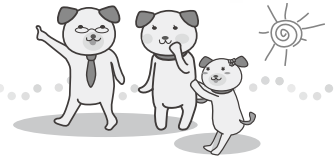
遊具で遊んだり、お父さんならではの体を使った遊びを楽しみましょう。天気が良ければ水遊びをしますので、着替えなどを用意してください。当日会場へ。

対象 1歳から就学前までの子どもとパパ

日時 7月13日(日) 10:00~12:00

両日とも駐車場は予約制で先着10台。申し込みは、7月1日から電話で。

《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



## サンキッズ カレンダー

7

《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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- ：開設日 10:00~16:00  
21日(月)の祝日はお休みのため、翌日の22日に臨時開設します。
- 📖：おはなしやさん 読み聞かせ開催日 11:00~11:30

# 子育て 応援講座

## 人気! 赤ちゃんのママのための

## 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。

予約

対象 1カ月健診を終了している  
赤ちゃんとお母さん

日時 7月29日(火) 10:00~12:00

定員 先着10組

料金 1,500円

申込方法 7月1日から22日まで、電話で

《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040



## ママとパパのマタニティ教室

初めての妊娠で、気になることや不安なことはありませんか?実習や妊婦さん同士の交流を通して、マタニティライフを楽しみましょう。

無料 予約

日時 6カ月から8カ月くらいまでの妊婦さんと配偶者(初産の人が優先)

会場 保健センター **定員** 先着30人

申込方法 7月1日から22日まで、電話で

8/4日 10:00~12:30

- 妊娠中の過ごし方
- お産の流れ
- 赤ちゃんのお世話体験
- 妊娠中の栄養の話
- マタニティメニューの試食

8/22日 10:00~15:00

- 赤ちゃんの授乳方法
- 妊婦さんのストレッチ体操
- 個別相談
- 先輩ママとの交流会
- ママと赤ちゃんの歯の話

8/31日 10:00~12:30

- 赤ちゃんのもく浴体験
- パパの妊婦さん体験
- 子どもの心肺蘇生法実習

パパも一緒に  
参加しましょう!



《詳細》健康推進課  
☎45-6610



### 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。

無料

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

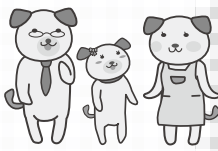
対象 平成25年10月から平成26年4月までに生まれた赤ちゃん(第1子のみ)と親

日時 8月27日、9月3日・10日(水曜日、全3回) 13:30~15:00

3日は、管理栄養士さんの講話もあります。

申込方法 7月10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10月から平成25年4月までに生まれた子どもと親

日時 8月27日、9月3日・10日(水曜日・全3回) 10:00~11:30

3日は、保健師さんに相談もできます。

申込方法 7月11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



### 2歳児のちびっこクラブ

対象 平成23年7月から平成24年2月までに生まれた子どもと親

日時 8月22日・29日、9月5日・12日(金曜日・全4回) 10:00~11:30

29日は、生涯学習アドバイザーの講話もあります。

申込方法 7月18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

### 子育てなんでも相談会

無料

お子さんの「気になること」に、専門スタッフがお答えします。0歳から中学生まで、子育ての悩みを気軽に相談してみませんか。相談中は託児も受けます。

日時 8月1日(金) 10:00~15:00

会場 保健センター4階

《詳細》子育て相談ふれあいセンター(中島保育所内) ☎45-6246

### 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

### 子どもの相談を受け付けています

無料

病気に関する相談

日時 毎日 19:00~23:00

相談先 小児救急電話相談(北海道医療薬務課) ☎011-232-1599、#8000(短縮)

児童虐待を見たり、聞いたり、疑わしいと感じたとき

日時 毎日 24時間

相談先 児童虐待専用ホットライン(子育て支援課) ☎25-2590

### こども相談広場

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 7月25日(金) 会場 保健センター

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)

用意する物 母子健康手帳 申込方法 当日会場で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 子どもの健診・予防接種

【会場】保健センター 《詳細》健康推進課 ☎45-6610



母子健康手帳を忘れずに持ってくるワン

### 4か月児健診

無料 当日直接

対象 平成26年3月生まれの赤ちゃん(個人通知)

日時 7月16日(水)・31日(木) 12:30~13:40



### フツ素塗布

予約

対象 1歳3か月から就学前までの子ども

日時 7月2日(水)・4日(金)・10日(木)・15日(火) 12:15~13:15  
7月30日(水) 13:00~14:45

料金 800円



親子読書ふれあい事業

### ブックスタート

無料 当日直接

4か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 7月16日(水)・31日(木) 13:00~15:00

《詳細》図書館 ☎22-1658



### 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 7月16日(水)・31日(木) 12:50~13:45

### 1歳6か月児健診

無料 当日直接

対象 平成24年11月生まれの子ども(個人通知)

日時 7月10日(木)・15日(火) 12:30~13:50

### 3歳児健診

無料 当日直接

対象 平成23年6月生まれの子ども(個人通知)

日時 7月2日(水)・4日(金) 12:30~13:50

赤ちゃんは日焼け止めを塗ってベビーカーへ



夏のお出かけ前には...



これでバッチリ! 夏を楽しもう!



お母さんは帽子や日焼け止めを



**A** 暖かい季節になり、外で過ごすことが多くなりますね。外出時、赤ちゃんも母さんも気になるのが紫外線。肌の老化やシミの原因となるため、長時間浴びない工夫が必要です。赤ちゃんは日光浴ではなく、外気浴で十分といわれています。外出の時には帽子や日傘、ベビーカーの日よけなどで直射日光を防ぎましょう。これは熱中症の予防にもなります。

**Q** 夏場の子どものお出かけで、気を付けることはありますか?

また、日焼け防止クリームを正しく使用することも効果的です。肌のかぶれが心配な場合は、紫外線吸収剤を含まない子ども用のものを選ぶと安心ですね。実際に肌で試してから使用すること、そして1日の終わりに、低刺激のせっけんで丁寧に落とすこと、紫外線防止のポイントです。紫外線とくまなく付き合ひ、室蘭の短い夏を楽しみましょう!



健康推進課保健師 白木 麻美さん

## お母さんへ 保健師ちゃん