



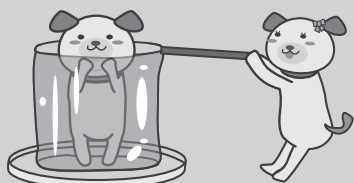
9月の親子おでかけ情報

青少年のための 科学の祭典

★入館無料(プラネタリウムは有料)

巨大シャボン玉や、ドラム缶をつぶす実験など、約30種類の実験・工作を体験できます。

日 時 9月7日(日) 10:00~16:00
《会場・詳細》青少年科学館 ☎22-1058



水族館 タコレース大会

タコを泳がせ、ゴールを目指します。(荒天中止)

優勝・準優勝者には
タコをプレゼント!

対 象 5歳~小学生
定 員 先着30人

日 時 9月6日(土) 13:00~14:00
(12:30から受け付け)

入館料 高校生以上300円
中学生以下と70歳以上は無料

《会場・詳細》水族館 ☎27-1638



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 9月3日(水)
10:30~10:50
会 場 図書館本館

日 時 9月6日(土)・20日(土)
10:30~10:50
会 場 図書館本輪西分室

日 時 9月17日(水)・18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 9月21日(日)
11:00~11:20
会 場 図書館本館

A B C

赤ちゃん ライブラリー



~絵本とともにだちには~

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いたします。

日 時 9月17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 9月10日まで、電話で

「ととけっころ」

~絵本とわらべうたであそぼう~

日 時 9月5日(金) 11:00~12:00
会 場 図書館本館
定 員 先着10組程度
申込方法 9月3日まで、電話で

9月30日(火)は、月末図書整理日のため休館します。

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(9:30~11:15)。当日会場へ。

サンキッズでも、9月26日に開催するワン!

日 時 9月19日(金)
11:15~11:45



サンデーパパ おとうさん、あそぼ!

無料

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。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 9月7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、9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

音楽に合わせて 親子で遊びませんか

無料

お子さんと一緒に音楽に合わせて歌や踊り、手遊びなどで楽しみましょう。絵本の読み聞かせもあります。

対 象 就学前の子どもと親
日 時 10月3日(金) 10:30~11:30
定 員 先着15組

申込方法 9月8日から、開設日に電話または直接

《会場・詳細》つどいの広場「サンキッズ」☎45-2022

楽しいよ



サンキッズカレンダー

無料


《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
9	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				

○: 開設日 10:00~16:00
15日(月)の祝日はお休みのため、翌日の16日に臨時開設します。
☞: おはなしやさん読み聞かせ会開催日 11:00~11:30

【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ン

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 9月3日(水)・5日(金)・16日(火)・18日(木)
12:15~13:15
9月29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5月生まれの赤ちゃん(個人通知)

日時 9月10日(水)・25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 当日直接

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 9月10日(水)・25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か月以上8か月未満)

日時 9月10日(水)・25日(木)
12:50~13:45

1歳6カ月児健診 無料 当日直接

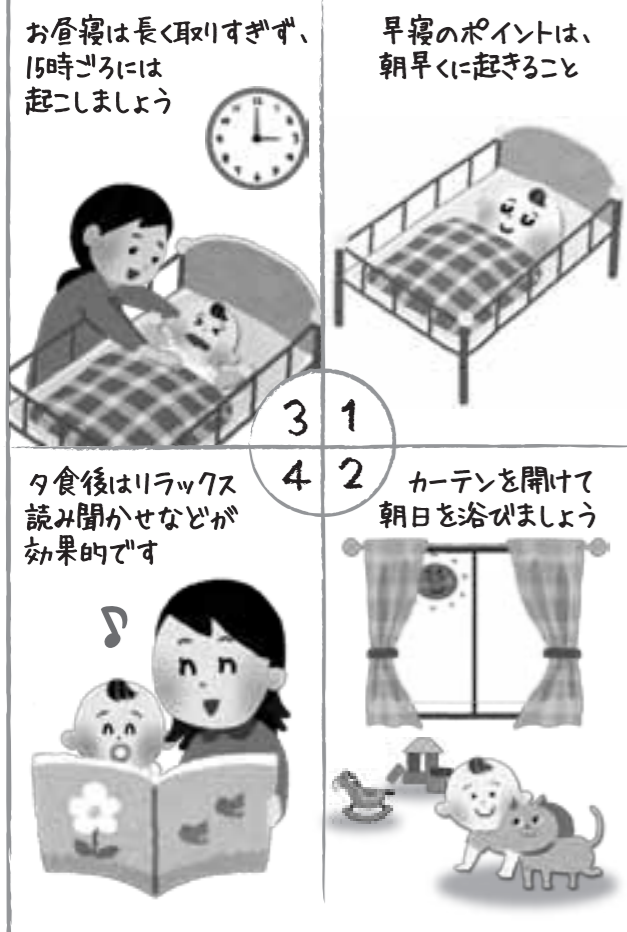
対象 平成25年1月生まれの子ども(個人通知)

日時 9月16日(火)・18日(木)
12:30~13:50

3歳児健診 無料 当日直接

対象 平成23年8月生まれの子ども(個人通知)

日時 9月3日(水)・5日(金)
12:30~13:50



お昼寝は長く取すぎず、15時ごろには起こしましょう

早寝のポイント、朝早くに起きること

1 3
2 4

カーテンを開けて朝日を浴びましょう

夕食後はリラックス読み聞かせなどが効果的です

おはよう保育園 保健師さん

Q 早寝早起きの習慣を付けるには、どのようにしたら良いですか?

A 生後3か月くらいまでは、昼夜の区別がつかず逆転してしまうことがあります。夜にまとめて寝るようになったら、生活リズム作りのスタートです。

どの年齢の子も早い時間に眠れるようにするポイントは、朝早くに起こすこと。日が昇るころになると、脳から身体を活動させるためのホルモンが分泌されます。カーテンを開けて朝日を浴びると、より良いです。日中は元気がよく過ごせるので避けましょう。

イベントなどで夜更かしした後は、十分に休息を取ってから生活リズムの立て直しをしましょう。

健康推進課保健師 新倉 久美さん

心を育む **ベビースキンケア**

～なるほど!赤ちゃんのお肌のしくみ&遊びながらの保湿ケア～

お肌のしくみやスキンケアを楽しく続ける方法、心を育むスキンケアについて学びます。

対象 2か月～1歳6か月の赤ちゃん和妈妈

日時 9月16日(火) 14:00~15:30 定員 先着10組

申込方法 9月15日まで、電話で 料金 2,500円

《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

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和妈妈

日時 9月30日(火) 14:00~16:00

定員 先着10組 料金 1,500円

申込方法 9月23日まで、電話で

《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

子育て応援講座

女性のための **復職・起業支援セミナー** 無料

出産や子育てなどで、一度仕事を離れた女性を対象に行う復職セミナーです。

対象 市内に居住し、復職を希望する女性

日時 10月6日(月)・8日(水)・15日(水)・16日(木)・20日(月)・22日(水)・27日(月)・29日(水) (全8回) 9:30~12:00

会場 中小企業センター 定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

内容 ●女性の働き方・求職活動などの基礎セミナー……2回
●エクセル・ワード講座……各2回
●起業に関する基礎知識・講話……2回

申込方法 9月12日まで、市役所本庁舎などに備え付け、または市ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し、ファクス、郵送または直接

《詳細》産業振興課 ☎22-1117 ☎25-2478
☎051-8511幸町1-2

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11月から平成26年5月までに生まれた赤ちゃん(第1子のみ)と親

日時 10月14日・21日・28日(火曜日、全3回) 13:30~15:00

21日は、管理栄養士さんの講話もあります。

申込方法 9月5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

1歳児のすくすくクラブ

対象 平成24年11月から平成25年5月までに生まれた子どもと親

日時 10月15日・22日・29日(水曜日・全3回) 10:00~11:30

22日は、保健師さんに相談もできます。

申込方法 9月4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

2歳児のちびっこクラブ

対象 平成23年10月から平成24年4月までに生まれた子どもと親

日時 10月3日・10日・17日・24日(金曜日・全4回) 10:00~11:30

10日は、生涯学習アドバイザーの講話もあります。

申込方法 9月11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

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 《詳細》
用いる物 妊娠届出書 健康推進課 ☎45-6610

ここま相談広場 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。

対象 就学前の子どもと親、妊婦さん

日時 9月26日(金) 10:00~11:00 (1歳から就学前までの子ども)
13:15~14:00 (1歳未満の赤ちゃん和妈妈)

会場 保健センター 用いる物 母子健康手帳

申込方法 当日会場で 《詳細》健康推進課 ☎45-6610