7月の親子おでかけ情報

プラネタリウム用 全天周デジタル番組 ぼくたち惑星8兄弟 ～太陽系学校の一日～

7/26(木)～8/20(月)

私たちの太陽系には、どんな惑星があるのでしょう。惑星の大きさや性質の違いなどを、太陽先生が歌を交えて楽しく教えてくれます。ドーム全体に広がる映像をお楽しみください。（小学生以下向けの内容）

投影時間 13:30から30分程度（11:00と15:00は通常投影）
定　員 98人（入場券は当日販売）

プラネタリウム入場料		入館料	
大人	200円	大人	400円
65歳以上	130円	65歳以上	250円
高校生	100円	高校生	200円
中学生以下	40円	中学生以下	無料
1歳未満	無料		

《会場・詳細》
青少年科学館 ☎22-1058

図書館に行こう！ 無料

《詳細》図書館☎22-1658
月末図書整理による休館日…7月31日(火)

おはなし会 当日直接

日　時 7月4日(水) 10:30～10:50
会　場 図書館本館

日　時 7月7日(土) 10:30～10:50
会　場 図書館本輪西分室

日　時 7月18日(水)・19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22日(日) 11:15～11:35
会　場 図書館本館

赤ちゃんライブラリー ～絵本とともだちに～

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18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11日まで、電話で

うたって あそぼう ととけっこう

1歳半から3歳までの親子を対象に、わらべうた遊びや絵本の読み聞かせを行います。

日　時 7月7日(土) 11:00～12:00
会　場 図書館本館
定　員 先着10組程度
申込方法 7月1日から6日まで、電話で

"であえーる"であそぼう!! 無料 当日直接

手遊びやふれあいあそび、簡単な製作、絵本の読み聞かせなどを行います。保育士と一緒に遊びませんか。

対　象 就学前の子どもと保護者
日　時 7月12日・26日(木) 10:30～11:45
会　場 道営住宅「であえーる」集会所（中島幼稚園隣）

《詳細》子育て世代包括支援センター ☎45-2022

水の遊び場がオープンするよ!

入江運動公園（子供の広場内）・中島公園・八丁平南公園の噴水で、水あそびができます。水あそびで、暑い日を楽しもう。

噴水稼働時間 9:00～16:00

《詳細》土木課 ☎25-2574

おいでよ♪ 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、第2・4土曜日（祝日を除く）
開放時間 10:00～16:00

7月生まれのおたんじょうかい

日　程 7月18日(水) 19日(木)
時　間 11:20～

親子で楽しむ簡単せいさく

日　程 7月24日(火) 25日(水) 26日(木)
時　間 10:00～11:20
定　員 各先着20組

《詳細》子育て世代包括支援センター ☎45-2022

7/18(水) ままカフェ

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、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。

オープン時間 13:00～15:00

ミニ講座 妊産婦の歯の話とブラッシング

歯科医師が歯のお話を、歯科衛生士がブラッシング指導を行います。

時　間 14:00～
用意する物 母子健康手帳

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

子育て応援講座

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動物園に行こう♪

対　象 2カ月～2歳ころの赤ちゃんとママ
日　時 7月13日(金) 13:00～14:30
定　員 先着6組
料　金 2,500円
申込方法 7月1日から12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
リラックスできるベビーマッサージ♪

対　象 2カ月以上の赤ちゃんとママ
日　時 7月17日(火) 13:00～14:00
定　員 先着10組
料　金 2,000円
申込方法 7月1日から16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講座
無料　7/24(火) 18:30～20:30

赤ちゃんのもく浴実習や、パパの妊婦さん体験を行います。子どもの事故予防などのお話もあります。

対　象 妊娠16週以降の妊婦さん
(夫婦またはママのみ、パパのみの参加も可)
会　場 保健センター3階　定　員 先着30組
申込方法 7月2日から、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

陸上競技場で親子で走ろう!
親子で楽しくラン、ラン、ラ～ン
7/14(土) 14:00～15:15

お子さんと一緒に楽しく走りながら、運動不足を解消して、正しい走り方を学びましょう。ジョギングやラダーあそび、親子リレーなどをACE室蘭チームが指導します。

対　象 4歳～就学前の子どもとその保護者
(必ず2人1組で参加)
会　場 入江運動公園陸上競技場
定　員 先着15組
料　金 1組500円(使用料、保険料を含む)
申込方法 7月1日から13日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プール、B&G海洋センター、げんき館ペトトルに備え付けの申込書で直接

《詳細》体育協会 ☎44-7521

子育て応援団からのお知らせ

※4ページ、19ページにも子育て応援団のイベントを掲載しています。

―子育てサロン―
市内3カ所で民生・児童委員が中心となり、親子のふれあいや交流の場として定期的にサロンを開設しています。

＊親子遊び
対　象 市内の就学前の子どもと親
日　時 7月2日・9日(月) 10:00～12:00
会　場 常盤町会館 (中央町2-8-23)
《詳細》ときわ子育てサロン 出村 ☎22-1899

＊親子遊びと昼食を食べながらの食育
対　象 就学前の子どもと親
日　時 7月10日(火) 10:00～12:00
会　場 八丁平第一会館 (八丁平3-33-1)
料　金 1家族100円(昼食代)
《詳細》八丁平子育てサロン 中川 ☎46-2213

＊親子遊び
対　象 原則、日の出町・寿町・東町の就学前の子どもと親
(それ以外も相談に応じます)
日　時 7月10日・24日(火) 10:00～11:45
会　場 寿町会館 (寿町1-18-6)
《詳細》寿子育てサロン 斉藤 ☎090-7056-3967

＊マタニティーヨガ教室
対　象 20週以降の妊婦さん
日　時 7月13日(金) 9:30～10:30
料　金 500円

＊ベビーヨガ&産後ママヨガ教室
対　象 2歳未満の首が座った子どもとママ
日　時 7月13日(金) 10:50～11:50
料　金 1,000円(蒸しパン2個付き)

会　場 ワニワニクラブ(ぷらっと。てついち内)
申込方法 事前にメールで
《詳細》ベビーヨガ☆マタニティー&産後ヨガ教室Natural garden
☎090-1707-0080 ✉babyyoga.naturalgarden@gmail.com

＊ベビーマッサージSMILEサロン
ベビーマッサージやママのエクササイズ、英語であそび、読み聞かせなどを行います。

対　象 生後1カ月以上の赤ちゃんとママ
日　時 7月24日(火) 13:00～14:30
会　場 道営住宅「であえーる」集会所　定　員 先着7組
料　金 2,000円　申込方法 7月23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

7月 子どもの健診・予防接種

【会場】保健センター3階
《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カ月児健診

無料 当日直接

対　象　平成30年3月生まれの赤ちゃん（個人通知）
日　時　12日（木）・25日（水）12:30～13:40

1歳6カ月児健診

無料 当日直接

対　象　平成28年11月生まれの子ども（個人通知）
日　時　17日（火）・19日（木）12:30～13:50

3歳児健診

無料 当日直接

対　象　平成27年6月生まれの子ども（個人通知）
日　時　4日（水）・6日（金）12:30～13:50

親子読書ふれあい事業

ブックスタート

無料 当日直接

4カ月児健診を終えた赤ちゃんに、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　12日（木）・25日（水）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　12日（木）・25日（水）12:50～13:45

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　4日（水）・6日（金）・17日（火）・19日（木）12:15～13:15
　　26日（木）13:00～14:45
料　金　800円

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っています。

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、本人確認書類（個人番号と身元確認）

※代理人が申請する場合は、お問い合わせください。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

7/30(月) 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、子育て相談もできます。ママ同士も楽しいおしゃべりをしてみませんか。

対　象　就学前の子どもと親、妊婦さん
時　間　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さん）
会　場　保健センター
用意する物　母子健康手帳
申込方法　当日会場で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

子どもや家庭の相談を受け付けています

無料

子育てや妊娠期の相談、ひとり親家庭の悩み、児童虐待やドメスティックバイオレンス（配偶者などから受ける暴力）などの相談

日　時　月～金曜日 8:45～17:15
相談先　子育て世代包括支援センター ☎・FAX45-2022
　　✉kodomo@city.muroran.lg.jp

児童虐待を見たり、聞いたり、疑わしいと感じたとき

相談先　児童虐待専用ホットライン（24時間対応）☎45-6246

言葉が遅い、落ち着きがないなどの心配がある乳幼児の相談

日　時　月～金曜日 9:30～17:00
相談先　子ども発達支援センターあいくる ☎25-5502
　　✉ryouiku@city.muroran.lg.jp

赤ちゃんの駅を紹介します

授乳やおむつ交換の場所、ミルク用のお湯を提供している赤ちゃんの駅に、新たに登録された施設を紹介します。気軽にご利用ください。

赤ちゃんの駅一覧や詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 室蘭港フェリーターミナルビル（入江町1-50）……5月22日登録

《詳細》子育て支援課 ☎25-2494
HP http://www.city.muroran.lg.jp/main/org4500/akachannoeki.html