



令和元年度

子育てだより

★ママの時間★

お子さんの成長は楽しみですが「今の時期の子育てが大変」「子どもはかわいいけどイライラすることがある」などありませんか？このグループは、ママが“ホッ”とできる自分の時間を持ち、同じような思いを持つ方の話を聞いたり、自分のつらい気持ちを話して共感できる場所です。ママがグループに参加している時間は、お子さまを専門スタッフ（保育士等）がお預かりします。

☆参加者の声：気持ちが楽になった。ママ友には話しにくいことも話せてスッキリした。

会場	実施時間	日程（すべて水曜日）※初回のみ予約制です
健康センター	(受付) 1:30～	(平成31年) 4/17・(令和元年) 5/29・6/19・7/24
	2:00～	8/21・9/25・10/23・11/20・12/25
	3:30	(令和2年) 1/22・2/19・3/18

持ち物：お茶代 50円 お子さんのお出かけグッズ（オムツ・着替え・お茶・タオル）※持ち物にはお名前を記入してください。

★こどもの計測日★ ※月3回です

うちの子どれくらい大きくなったかな？お子さんの成長は楽しみですね！健康センターでは、お子さんの身長と体重を計る日を設けています。

対象：2ヵ月～4歳未満

場所：健康センター（1階 健診ホール）

受付時間：3:00～3:20

持ち物：母子健康手帳・替えオムツ

- ◆ 計測日には相談はお受けできません。
- ◆ 計測は多くても月1回程度を目安としましょう。
- ◆ 直接お越しください。3時迄は会場に入れませんので入り口でお待ちください。

	日程（すべて火曜日）
平成31年4月	2日・9日・16日
令和元年5月	7日・14日・21日
6月	4日・11日・18日
7月	2日・9日・16日
8月	6日・20日・27日
9月	3日・10日・17日
10月	1日・8日・15日
11月	5日・12日・19日
12月	3日・10日・17日
令和2年1月	7日・14日・21日
2月	4日・18日・25日
3月	3日・10日・17日

★育児相談会★

ころぼっくるつどいの広場での計測日に合わせ、以下の日程で保健師と管理栄養士が来所し、お子様の健康や発育・発達、育児に関するご相談などをお受けします。

会場	相談時間	日程
ころぼっくる	1:30～	(令和元年) 6/5 (水)・7/5 (金)・9/5 (木)
つどいの広場	3:00	11/6 (水)・(令和2年) 1/20 (月)・3/5 (木)

◆この他、健康推進課ではお子様の健康や発育・発達、育児に関するご相談を随時お受けしております。お気軽にお問い合わせください。

