



# Square of Childcare 子育てのひろば

## 妊娠中の不安を解消します

### ウェルカムベビースクール

家族みんなで赤ちゃんを迎える準備は整っていますか。妊婦さんに必要な栄養や妊娠生活で気を付けたいことなどを一緒に学べるウェルカムベビースクールを開催します。

#### 【マタニティクッキング】

●日程 5月11日(土)、9月7日(土)、2020年1月18日(土)  
9時30分～13時

●内容 管理栄養士による「プレママに必要な栄養のお話」と「貧血予防ランチ(ハンバーグ)の調理実習」

●料金 1人200円(子どもは1人100円)



#### 【マタニティレクチャー】

●日程 5月30日(土)、9月19日(土)、2020年1月29日(土)  
10時～11時30分

●内容 保健師による「妊娠中の生活のお話」と「沐浴実習」  
※「沐浴実習」は希望者のみ。



#### 【共通事項】

●対象 妊婦、パートナーとその家族

●申し込み方法 開催日の3日前までに、電話かメール(氏名、参加希望日、電話番号を明記)でお申し込みください。

●その他 申込者が少数の場合、実施できないことがあります。

#### ●申込先・問い合わせ先

健康課保健センター係 ☎985-4118  
メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp

## 今月のおはなし

## Circle

### サークル

## 子育て支援センター

Support for child raising  
☎ 985-4151  
FAX 960-3269

●登録後、各コースに参加できます。時間は10時～11時30分  
★は要予約。託児希望者は、タオル・飲み物などの持参を。

クラブ	名称	開催日	場所	対象	内容
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	2日(火)	福祉センター	0歳児と保護者	あそびステーションで、親子遊びを提供します。
	うさぎ1歳	5日(金)		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	19日(金)		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	3日(水)	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子遊びを提供します。
	ほほえみ西	9日(火)	西公民館		
	ほほえみ北	17日(水)	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	8日(月)	福祉センター	保護者	親子の友達づくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
	ファミリー	20日(土)			
	バルーン	★22日(月)			
	リラックスタイム	★23日(火)			
	なかよし誕生会	★25日(木)			
	あそび工房	★26日(金)			
親でスクール	★10日(水)	福祉センター	保護者	講座「防災」	

## Health

### 健康

## 保健センター

Health management  
☎ 985-4118  
FAX 985-4158

#### ◆すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

#### ◆のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

●持参品 母子健康手帳 ★は申込制。健診と相談は、受け付けの時間。

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
乳児健診	4月4日(土)	13時～14時	福祉センター1階	平成30年8・9月生	計測、診察など
3歳児健診	4月11日(土)	13時～14時		平成27年9・10月生	計測、診察、歯科健診、視力スクリーニングなど
わくわく離乳食スクール★	4月18日(土)	10時40分～12時		乳児の保護者	離乳食の進め方のお話と試食 ※託児申し込みは1週間前まで
にこにこ4ヵ月相談	4月24日(土)	9時20分～9時30分		平成30年12月生	計測、育児相談、ブックスタートなど

10日

### 親でスクール 防災

平時からの災害への備えや子どもを抱えての避難など、子育てをする上で気を付けておくべきことを一緒に考えてみませんか。

講師 町総務課職員

※要予約 25人程度(託児 20人程度)

23日

### リラックスタイム ハンドマッサージ

家族と一緒にできる癒やしのハンドマッサージをしてみませんか。手もすべすべになってストレス解消です。

講師 橋田 仁美 さん

準備物 ハンドタオル、材料費100円

※要予約 25人程度(託児 20人程度)

22日

### バルーン マタニティヨガ

妊娠中の肩こりや腰痛をほぐし、出産に向けて呼吸のリズムを整えませんか。

講師 鎌田 美佳 さん

準備物 動きやすい服装、タオル、飲み物

※要予約 25人程度(託児 20人程度)

26日

### あそび工房 消防署見学

防災の基礎知識を身に付けた後、消火訓練や消防車・救急車内の見学を行います(雨天決行)。

講師 松前消防署消防士

※要予約 25人程度(託児 20人程度)

