

●親子で遊ぼう・学ぼう

子育て支援のための学級・相談

市では、おかあさん、おとうさん、お子さんのための各種学級・相談を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

1～5のお問い合わせ先

子ども未来部 子ども保健課 TEL 083-231-1447

唐戸保健センター TEL 083-231-1233

菊川保健センター TEL 083-287-2171

新下関保健センター TEL 083-263-6222

豊田保健センター TEL 083-766-2041

山陽保健センター TEL 083-246-3885

豊浦保健センター TEL 083-772-4022

彦島保健センター TEL 083-266-0111

豊北保健センター TEL 083-782-1962



1 母親学級

妊婦さん同士でおしゃべりしながら、妊娠・出産・育児について楽しく学びましょう。

- 対象 妊娠中の方
- 内容 保健師・栄養士・歯科衛生士等による講話
〈講話内容〉 A…妊婦さんの食事・妊娠中の過ごし方・出産のはなし
B…歯のはなし・赤ちゃんの育て方
- 日程・会場 市報をご覧ください。 ●申込み 不要です。(一部会場によっては予約が必要です)
- 持参品 母子健康手帳・筆記用具 ●参加費 無料

2 両親学級

赤ちゃんは夫婦ふたりの宝物。お父さんも教室に参加して、赤ちゃんを迎える準備をしておきましょう。

- 対象 まもなくお父さん・お母さんになれる方
※おおむね妊娠6か月以降にご参加ください。
- 内容 妊婦に変身(妊婦疑似体験)・赤ちゃんのお風呂の入れ方 など
- 日程・会場 市報をご覧ください。 ●申込み 前日までに子ども保健課へ
電話予約してください。
- 定員 24組
- 持参品 母子健康手帳・筆記用具 ●参加費 無料

3 妊婦歯科健康診査・妊婦相談

妊婦さんの歯の健康診査と妊娠や出産などに関する健康相談を行っています。

- 日時 毎月第1火曜日 13:00～14:30(受付)
- 会場 山陽保健センター(長府駅隣/長府東公民館内)
- 日時 毎月第2火曜日 13:00～14:30(受付)
- 会場 唐戸保健センター(下関市役所本庁舎新館3階)
- 日時 毎月第3火曜日 13:00～14:30(受付)
- 会場 彦島保健センター(彦島支所隣)
- 日時 毎月第4火曜日 13:00～14:30(受付)
- 会場 新下関保健センター(勝山公民館内1階)
- 日時 下記の各センターへお問い合わせください。
- 会場 菊川・豊田・豊浦・豊北の各保健センター

- 持参品/母子健康手帳
- 申込み/不要です。
直接ご参加ください。
- 参加費/無料



※第5週・火曜日が祝日・年末年始・お盆の間は除きます。

4 赤ちゃんあつまれ★ 育児学級

育児をしていると「こんな時はどうしたらいいの?これでいいの?」と悩みはつきものですね。そんなお母さんのために、乳児期の育児のポイントなどについてお話をします。同じ子育て中のお母さんたちとも知り合うチャンスです。情報交換をしながら、これを機会にお友達を増やしてみませんか?

- 対象 離乳食編…生後4か月～6か月頃のお子さんとその保護者
子育て編…生後8か月～1歳頃までのお子さんとその保護者
- 内容 〈離乳食編〉 ● 育児について(成長発達・事故予防など)
● 離乳食について(離乳食試食あり)
〈子育て編〉 ● 子どもの歯の健康
● 育児について(生活リズム・ことばの発達・事故予防など)
- 日時・会場 毎月号の市報をご覧ください。
- 持参品 母子健康手帳
- 申込み 予約が必要です。各保健センターへ申し込んでください。
- 参加費 〈離乳食編〉各100円(食材料費)〈子育て編〉無料

5 各地域での育児相談

保健センター等で、子育てに関する相談や教室、交流会等を行っています。子育て中の不安や悩みの解消の場、友達づくりの場としてご利用ください。お子さんの身長・体重測定もできます。

- 対象 乳幼児をもつ親子
 - 内容 育児に関する相談(身長・体重測定)など
 - 会場 各保健センターなど
- ※日時・会場等は、毎月号の市報をご覧ください。

6 おやこ食育教室&こども料理教室

下関市食生活改善推進協議会 代表者/家根内清美「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、“食”を通して地域において推進しているボランティア団体です。食育アドバイザーです。

- 会員数 407人
- 活動内容 ● おやこ食育教室 ● 幼児期からの正しい食習慣づくり ● 貧血予防食の料理教室
● バランスのとれた食事作り講習会 など ● 紙芝居、エプロンシアターなど媒体を利用した活動
- 参加方法 日時・場所などの詳細については、お近くのヘルスマイトまたは事務局までお問い合わせください。また、出前講座もいたします。お気軽に、お声かけください。
- 参加費等 料理講習会を実施する場合は材料費等の一部負担として1人300円いただきます。
- お問合せ 下関市保健部保健総務課 TEL 083-231-1408

♥ 家庭教育推進事業

● 家庭教育推進事業事務局 ☎083-233-1171

家庭教育推進事業が実施する講座は、親子での体験活動を重視しています。親子の思いづくりはもちろん、同世代のお友達を親子ともに作りませんか?

- 対象 乳幼児、就学前、小学生と三つの対象に分けて年間90回程度開催予定
- 内容 子育てプチ講座、親子遊び、自然体験、体操教室、科学講座、職業体験など。
各講座の日時・会場・詳しい内容は、市報や市のホームページ、生涯学習プラザや公民館にあるチラシをご覧ください。