

令和5年度 育児教室  
西保健センター

# にしっこくらぶ

親子のスキンシップ方法や月齢に合わせた育児のポイントなどの育児情報を保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士がお伝えます。同じ地域の子育て仲間と、子育ての悩みや体験をお話したり聞いたり、ちょっとのんびりした時間を過ごしてみませんか？

対象：はじめて育児をするお母さんとお子さま（西区民）

申込：各回、事前電話予約制（電話番号 011-621-4241）

申込時間 開催日の前日の13時～16時

定員：先着 親子15組

会場：西保健センター 2階 講堂

持ち物：母子健康手帳、バスタオル、各自必要なもの（ミルク、おむつ等）

時間：14時～15時（13時45分～受付）

内容：月齢に応じた育児のポイントと交流会

## 2～3か月

保健師：赤ちゃんとの生活  
発達と育児のポイント

保育士：赤ちゃんとの関わりとあそび  
子育て支援サービスのご紹介

開催日：第4木曜日

（ただし11月は30日、12月は21日に開催）



## 4～5か月

栄養士：これから始める離乳食  
始め方とすすめ方

開催日：第4水曜日

（ただし5月は31日、11月は29日、  
2024年1月は31日に開催）



## 7～8か月

栄養士：離乳食のステップアップ  
調理のコツ、形態や味の付け方  
歯科衛生士：食べて育てるお口の健康  
むし歯予防・お口のはたらき

開催日：第4火曜日

（ただし5月は30日、2024年1月は30日に開催）



### お問い合わせ先

札幌市西保健センター健やか推進係  
所在地：札幌市西区琴似2条7丁目1-20  
電話：011-621-4241

ホームページの  
二次元コードはこちら→



「ご参加にあたってのお知らせ」につきましては  
裏面をご覧ください。

## ご参加にあたってのお知らせ

### 1 参加ご希望のみなさまへ

- 来所前にご自宅で保護者、お子さまの検温を行ってください。
- お子さまや保護者の方に発熱や咳がある場合や、感染する恐れがある病気（ウイルス性胃腸炎・水ぼうそう等）の場合は、参加を見合わせてください。
- 参加するためには、前日に電話予約（011-621-4241）が必要です。※先着となっております。参加者氏名と連絡先（電話番号）等をお知らせください。
- 混雑を避けるため、保護者1人の参加と対象月齢のお子さまのみの同伴としております。
- 器具等は適宜消毒を行っています。
- 定期的に換気を行います。

### 2 電話相談/離乳食のすすめ方の動画配信/赤ちゃんの歯と口の健康情報

- 電話による個別の相談も実施しています。保健センターまでお電話ください。
- 札幌市ホームページに離乳食のすすめ方について動画配信しています。  
（「さっぼろ子育て情報サイト」又は「札幌市役所公式ホームページ食育情報＞年代別の食育」）
- 西区ホームページに赤ちゃんの歯と口の健康情報を載せています。こちらをご覧ください。  
（「札幌市西区役所ホームページ」＞子育て情報＞子どもと歯の健康）



（離乳食）



（子どもと歯の健康）

最新の情報については、ホームページページまたはお電話にてご確認ください。

西保健センター  
「にしっこくらぶ」  
ホームページの  
二次元コードはこちら→



### お問い合わせ先

札幌市西保健センター  
健やか推進係

所在地：札幌市西区琴似2条7丁目1-20

電話：011-621-4241