

もぐもぐごっくん離乳食教室 母子保健班

離乳食の悩みが多くなる、離乳食中期のお子さんをお持ちの人を対象に、離乳食教室を行います。

日時 4月7日 (月)

- ① 9:15～10:00 (インスタライブ配信)
- ② 10:15～11:00 (教室)
- ③ 11:15～12:00 (教室)

場 所 すこやかセンター 3 階

内 容 離乳食の量の確認・進め方、個別相談など

対 象 離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者

定員 ②・③各10組程度

※託児はありません。

持ち物 母子手帳・バスタオル・オムツなど

申込み 電話予約

献血 in 市役所

千葉県内では、輸血用の血液が大変不足しております。医療に必要な血液は、人工的につくることができず、長期保存もできないため、献血による定期的な供給が必要です。尊い命を救うため、より多くの皆様のご協力をお願いいたします。

日時 3月21日(金)

- ① 10:00 ~ 11:45
② 13:00 ~ 16:00

場 所 すこやかセンター1階ロビー



プレパママ教室(平日コース) 母子保健班

初めてお父さん・お母さんになる人の教室です。妊娠・出産・育児の知識を勉強するだけでなく、お友達をつくる良いチャンスです。ぜひご参加ください。

日時・内容 4回で1コース

- ①4月3日(木) 9:30 ~ 11:30
オリエンテーション、妊娠中の生活、
ママと赤ちゃんのお口の手入れ & 栄養
- ②4月10日(木) 9:30 ~ 11:30
出産経過と産後の身体の変化、マタニティ食の試食、
リラックスしよう! マタニティヨガ
- ③4月17日(木) 9:30 ~ 11:30
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、妊婦体験(パピー)
- ④4月24日(木) 9:30 ~ 11:30
産後の生活、子育て支援センターの紹介

場 所 すこやかセンター3階 ④のみ葉川キッズランド

対 象 令和7年7・8・9月出産予定の初めて赤ちゃんを迎える
ママ・パパ

定員 8組

持ち物 母子手帳

費用 テキスト代：250 円

- ② マタニティ食の試食代：500 円

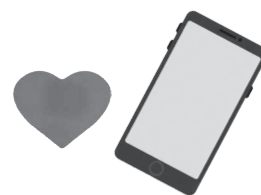
申込み 4月1日（火）までに電話予約



こころの悩みを相談してみませんか？

3月は「自殺対策強化月間」です。この時期は生活環境が大きく変化し、自殺者が増える傾向にあります。

もし、あなたや周囲の人が先の見えない不安や生きづらさを感じるなどのこころの悩みを抱えていたら、相談してみませんか？



■電話相談機関一覽

相談機関	電話番号	対応時間
よりそいホットライン	0120 (279) 338 ^{つなぐ きさえる}	24 時間
千葉いのちの電話	043 (227) 3900	24 時間
チャイルドライン (18 歳までの子ども専用)	0120 (99) 7777	16 : 00 ~ 21 : 00

■ SNS 相談窓口「生きづらびっと」

LINE @yorisoi-chat	
X (旧 Twitter) @yorisoichat	
チャット https://yorisoi-chat.jp/	