

12/9(土) 妊娠期 食事セミナー

市民健康課 ☎61-3943

妊娠中の食事は、どんなことに気を付けるとよいでしょう。これを機に、いつもの食事を振り返ってみませんか。

とき…12/9(土)10:00～11:30
 ところ…たまなわ交流センター
 対象…35週以前の妊婦さんとパートナー
 内容…管理栄養士による栄養や食事に関する話、ご自分の食事の振り返り、調理のデモンストラクション。希望者はご自宅の汁物の塩分測定も
 申し込み…12/8までに e-kanagawa 電子申請で



健診・育児教室・相談

市民健康課 ☎61-3944

【医療機関による個別健診】

受診する医療機関に直接予約を。

◆4か月児 健康診査 ◆お誕生日前 健康診査

【会場による教室・健診】

対象者には、該当月の前月に案内を送付しています。e-kanagawa電子申請で予約を。

◆6か月児 育児教室 ◆1歳6か月児 健康診査 ◆2歳児 歯科健康診査 ◆3歳児 健康診査

【乳幼児健康相談(抱っこ de シャベル)】

保健師・栄養士が個別に相談に応じます。

日程・会場・予約方法など▶



10・11面でもイベントを紹介♪



◀キャラ子が目印!



市公式LINE

子ども・子育て情報も配信しています! 広報課 ☎61-3867

12/16(土)

生まれる前から

おなかのあかちゃんと楽しむおはなしかい

玉縄図書館 ☎44-2218

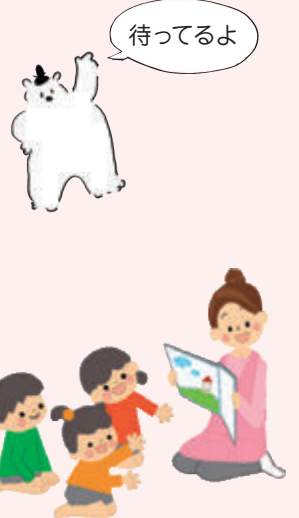
おなかのあかちゃんと一緒に、絵本やわらべうたを楽しみます。妊娠中に役立つ本や子育てにまつわる本も紹介します。

とき…12/16(土)10:30～11:00
 対象…妊婦さん。家族も可。先着10人
 申し込み…12/1から電話で同館へ

図書館のおはなし会

	あかちゃんと楽しむ* (0・1歳)	おひざにだっこ (2・3歳)	おはなし会 (4歳以上)
中央図書館 ☎25-2611	12/8(金) 10:40(0歳)、11:10(1歳)	12/15(金) 10:30	12/14(木) 15:30
腰越図書館 ☎33-0711	12/20(水) 10:30	12/13(水) 10:30	12/27(水) 15:30
深沢図書館 ☎48-0022	12/19(火) 10:00(1歳)、11:00(0歳)	12/20(水) 10:30	12/24(日) 10:30
大船図書館 ☎45-7710	12/13(水) 10:00、10:40 12/21(木) 15:00、15:40	12/13(水) 11:20	12/21(木) 16:15
玉縄図書館 ☎44-2218	12/20(水) 10:00(1歳)、10:45(0歳)	12/24(日) 10:00	12/24(日) 11:00

※…要予約。12/1以降に電話か直接、希望の図書館へ。先着順



子育て支援センターの催し

記載のないものは、主に3歳までのお子さんが対象。
 【午後休館日】12/25(月)…鎌倉・深沢・大船
 【年末年始の休館】12/29(金)～1/3(水)

ここでも遊べるよ!

青少年課 ☎61-3886

子育て支援センター以外にも、乳幼児親子で過ごせる場所として「放課後かまくらっ子」があります。各小学校の敷地内・隣接または徒歩圏内にあります。ぜひ、ご利用ください。

月～金曜日…10:00～13:00
 土曜日…10:00～16:30

※小学校の冬休み中については各施設に問い合わせを

ご近所の親子と楽しく過ごしませんか

にかいどう：☎23-7532

だいいち：☎25-1481

おなり：☎24-1822

いなむらがさき：☎24-8354

しちりがはま：☎33-2233

こしごえ：☎31-0179

にしかまくら：☎31-3010

ふかさわ：☎47-1418

ふじづか：☎46-5357

やまさき：☎43-0454

おおふな：☎44-1490

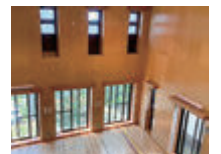
おさか：☎44-6070

いまいずみ：☎43-5270

たまなわ：☎47-1293

うえき：☎47-4011

せきや：☎44-5462



しちりがはま



こしごえ

詳細はこちら



障がいなどのために、大勢の中で遊ぶのが苦手なお子さんや、遊ばせるのが不安な人のための少人数ひろばです。

鎌倉子育て支援センター ☎23-0606

ふたごちゃんの会 双子の妊婦さんも	12/2(土) 10:00～12:00
土曜ひろば	12/2(土) 10:00～12:00 13:30～15:30
図書館のおはなし会 10カ月まで	12/13(水) 10:15～10:45
初めての方のひろば	12/25(月) 10:00～12:00
赤ちゃんの日 よちよち歩きまで	水曜日 10:00～12:00 13:30～15:30

大船子育て支援センター ☎47-3377

小さい赤ちゃんひろば 5カ月まで	12/6(水)・20(水) 13:30～15:30
小さなおはなし会 10カ月まで	12/14(木) 13:30～13:45
土曜ひろば	12/16(土) 10:00～12:00 13:30～15:30
赤ちゃんひろば ハイハイまで	火・木曜日 13:30～15:30



深沢子育て支援センター ☎48-0550

土曜ひろば	12/9(土) 10:00～12:00 13:30～15:30
ちいさなおはなし会 10カ月まで	12/15(金) 14:30～14:50
はじめてのおでかけ 2～3カ月	12/25(月) 10:00～12:00
赤ちゃんひろば よちよち歩きまで	火・木曜日 13:30～15:30

玉縄子育て支援センター ☎45-5077

図書館のおはなし会 ①受け付け中	12/6(水) 9:45～10:05
ふたごちゃんの会 2歳まで・双子の妊婦さんも ①12/1から	12/9(土) 9:30～11:30
おひさまひろば ①受け付け中	12/16(土) 9:30～11:30
ぼんぼこびーのおはなし会 ①12/7から	12/18(月) 9:45～10:10
ベビーちゃんの日・ 妊婦さんの日 よちよち歩きまで・妊婦さん	木曜日 9:30～11:30 13:00～15:00