

### 妊婦食教室

**日時** 7月13日(水) 午後1時15分～2時  
**会場** 健康センター3階  
**対象** 安定期の妊婦  
**内容** 妊娠中・出産後の食事について(講話)  
 ※調理実習および試食はありません。  
**指導** 管理栄養士  
**定員** 先着10人(予約制) **費用無料**  
**申し込み** 電話☎23-2191で健康センターへ

### ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

**日時** 7月13日(水) 午前10時～11時10分  
**会場** 健康センター3階  
**対象** 4～5か月児の保護者  
**内容** 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方(試食なし)、お口の手入れについて  
**講師** 管理栄養士、歯科衛生士  
**定員** 先着10組(予約制) **費用無料**  
**持ち物** お子さん同伴の場合は、バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの  
**申し込み** 電話☎23-2191で健康センターへ

### ビーバークラス (5歳児むし歯予防教室)

**日時** 7月9日(土) 午前10時～11時15分  
**会場** 健康センター  
**対象** 就学前の5～6歳児と保護者  
**内容** よくかむことの大切さ、永久歯・歯の磨き方  
**指導** 歯科衛生士、管理栄養士  
**定員** 先着8組(予約制) **費用無料**  
**持ち物** 歯ブラシ、タオル  
**申し込み** 電話☎23-2191で健康センターへ

### 子育てひろば とことこ 「お花を生けよう」

**日時** 6月30日(木) 午前11時～11時50分  
 ※子育てひろばは午前10時～正午、午後1時～3時  
**会場** 下長淵自治会館2階大広間  
**対象** 未就学児の親子、祖父母、妊娠中の方  
**講師** 安達流講師 久保ミエ子氏  
**定員** 先着5組  
**費用無料**  
**直接会場へ**  
**その他** 駐車場あり  
**問い合わせ** 長淵保育園☎22-8102、市子ども家庭支援課支援係



### 青梅市ファミリー・サポート・センター 利用希望者入会説明会

**日時** 6月18日(土) 午前10時30分～11時30分  
**会場** 福祉センター集会室  
**対象** 3か月～小学生の保護者で子育てのお手伝いをしてほしい方  
**登録料・年会費無料**  
 ※別途利用料あり  
**申し込み** 17日までに電話☎23-3888、23-9338(午前8時30分～午後5時)で青梅市ファミリー・サポート・センターへ  
 ※月～金曜日は随時入会受付を行っています。  
 ※身分証明書が必要です。



### 骨粗しょう症予防セミナー

**★骨粗しょう症について**  
**日時** 7月23日(土) 午後1時30分～3時30分  
**講師** 管理栄養士 高森恵美子氏、健康運動指導士 田中一葉氏  
**定員** 先着20人(予約制)  
**服装・持ち物** 運動のできる服装、屋外用運動靴、ヨガマット、飲み物、タオル  
**★いすれも**  
**会場** 市役所2階204会議室  
**費用無料**  
**申し込み** 電話☎23-2191で健康センターへ  
**対象** 64歳以下の運動制限のない女性市民

### 子ども第三の居場所 「みらくる」がオープンします！

家でも学校でもない、気軽に立ち寄れる子どもの居場所「みらくる」が、6月23日(木)からオープンしますので、遊びに来てください。  
**開催日** 火・木・土曜日(第5週は除く)  
**時間** 午後2時～7時  
**場所** コミュニティテラス みらい館プラス(新町5-32-15シムラビル1階)  
**対象** 小学生～高校生  
**定員** 15人程度  
 ※火曜日の10時～正午は乳幼児と保護者のための「みらくる広場」を開催(定員5組)  
 ※「子ども第三の居場所」は、日本財団の支援を受け、青梅こども未来が実施する事業で、青梅市も連携しています。  
**問い合わせ** (特非)青梅こども未来☎78-0762  
 <詳細はホームページ参照>



### 高齢者スマートフォン教室

高齢者の方を対象に、スマートフォンを利用に関する講義や操作体験を行います。  
**日程** 6月24日(金)  
**時間** ①午前10時～午後1時 ②午後2時～5時  
**会場** 福祉センター第5集会室  
**対象** スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみ利用している60歳以上の都民  
**内容** スマートフォンの基本操作(タップ、スワイプ、ピンチ等)、スマートフォンでできること  
**費用無料**  
**その他** 都デジタルサービス局と共同で実施します。  
**申し込み** 20日までに次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ  
 ▼電話☎03-5348-2735(月～金曜日の午前9時～午後5時)  
 ▼ファックス☎03-5348-2731  
 ※ファックスの場合、必要事項(希望の日時・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住いの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無)を記載して送信  
**問い合わせ** スマートフォン普及啓発事業事務局、市高齢者支援課 地域支援係



### 家庭教育講演会(ZOOM開催) 子どもとネット・スマホとの適切な関わり方 ～SNS・ゲーム依存の実態とその予防・対応をどのようにおこなうか～

子どものスマートフォンの使用時間が長くなってしまい勉強や寝る時間が遅くなる、トラブルに巻き込まれるなど、子どもとスマホの関わり方について気になっている家庭も多いのではないのでしょうか。  
 このような不安や心配を解消し、今後の子どもとメディアの上手なかわり方や子育てのヒントを探りましょう。  
**日時** 7月9日(土) 午前10時～正午  
**対象** 子育て中の保護者、子育て支援活動に関わる方  
**講師** 和歌山大学教職大学院教授 豊田充崇氏  
**定員** 先着50人(予約制)  
**費用無料**  
 ※通信料は自己負担  
**共催** (特非)青梅こども未来  
**その他** Zoomを利用したオンラインでの講座で、スマートフォンでの参加もできます。  
**申し込み** 7月5日までに住所、氏名、電話番号を電子メール☎div7050@city.ome.lg



講師プロフィール

専門は情報教育、教育学、教師教育。情報モラル・ネット依存等に関する教材や授業プランを開発して教育現場に提供している。和歌山県青少年インターネット環境整備推進会議 情報通信のおける安心安全推進協議会会長等を務める。