

親子農業体験会

「田植えと稲刈りを体験しよう」



日程・内容 ①6月15日 時間 午前9時～正午
(土)・田植え②10月12日 会場 藤橋2丁目の水田
(土)・稲刈り(2回) 対象 市内在住の小学生以上
上の親子
※小雨決行、天候等の都合により中止の場合あり

※両日参加できる方優先
定員 50人25組程度(抽選)
費用無料
共催 西東京農業協同組合
その他 詳細は抽選結果とともに通知▽「西東京農業協同組合」の食農教育「応援事業」の一環として開催します▽お子さんには西東京農業協同組

合から田植え用の足袋を配付します。足袋のサイズ(大:25～25.5cm、中:23～24.5cm、小:21～23cm)を記入してください。

申し込み 5月31日(必着)までに、ハガキに住所、親子の氏名、年齢、お子さんの足袋のサイズ、電話番号を記入し、〒198-8701青梅市農業委員会事務局「親子農業体験会」へ

問い合わせ 農業委員会事務局

子育てひろば・とうとう！ゆうきづけ講座(アドラー心理学)

日時 5月30日(木) 午 対象 就学前の親子、妊娠中の方、祖父母
前11時15分～11時45分
※子育てひろばは午前10時～午後3時
会場 下長瀬自治会館2階 大広間
費用無料 直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

ママパラダイスin青梅 子育てママさん集まれ！キラキラママを応援！

日時 6月2日(日) 午 内容 ママブース、企業ブース、フラダンスショー、なんちゃってヒーロー握手撮影会、工作コーナー、バルーン配布、スタンプラリー、キッチンカー ほか
主催 ママパラダイス実行委員会
入場無料 直接会場へ
問い合わせ 市子ども家庭支援課支援係

食育教室・講座の参加者募集

キッズクラス(幼児食教室)

日時 5月29日(水) 午前10時～正午
会場 河辺市民センター
料理教室
対象 2～5歳児の保護者
※親子での参加を希望する方は、申し込み時にお伝えください。
内容 調理実習(鶏肉のトマトチーズ焼き、かぼちゃのコーンスープ)
※各自ご用意ください。その他 託児あり

※親子での参加を希望する方は、申し込み時にお伝えください。
内容 調理実習(鶏肉のトマトチーズ焼き、かぼちゃのコーンスープ)
※各自ご用意ください。その他 託児あり

プレママクッキング(妊婦食教室)

日時 6月5日(水) 午前10時～正午
会場 東青梅市民センター
料理教室
対象 安定期の妊婦
内容 調理実習(魚のミルクみそ煮、けんちん汁、磯辺あえ ほか)
※食品衛生上、調理したものを持ち帰り不可
定員 先着16人(予約制)
費用 600円
持ち物 エプロン、バندوقナ(三角巾)、手拭き、布巾等

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 6月7日(金) 午前10時～11時30分
会場 健康センター2階
対象 4～5か月児と保護者
内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方の説明、試食
定員 先着20組(予約制)
費用 1組100円
持ち物 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

親子クッキング(親子食育講座)

日時 6月15日(土) 午前10時～午後2時
会場 河辺市民センター
料理教室
対象 年長児～小学生と保護者
内容 講義「塩っていいの？悪いの？」、調理実習(米飯、魚のピカタ、スープ、ピリピリ和え)
※食品衛生上、調理したものを持ち帰り不可
定員 先着12組(予約制)
費用 1人分400円
持ち物 エプロン、バندوقナ(三角巾)、手拭き、甘くない飲み物
※各自ご用意ください。

いずれも 申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

プレママ3日間コース、プレママ体験コース

プレママ3日間コース

日程・時間等 表1参照 会場 健康センター ほか
対象・定員 出産予定日が8月上旬～11月上旬の妊婦で、全日程参加できる方・先着16人(予約制)

プレママ体験コース

日程・時間等 表2参照 会場 健康センター
対象・定員 出産予定日が7月上旬～10月末の妊婦・先着15人(予約制)

いずれも

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ
※遅刻・欠席の場合は、前日まで(当日は午前10時まで)に必ずご連絡ください。

表1 プレママ3日間コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
6月24日(月)	1時15分～2時15分	オリエンテーション、自己紹介	ストレッチができる服装、「はじめまして赤ちゃん」
	2時25分～3時20分	妊娠・出産・産後、おっぱいのケア等についてのお話	
	3時30分～3時50分	予防接種について	
7月1日(月)	1時15分～2時20分	母と子のデンタルヘルス	
	2時30分～3時30分	妊娠中と産後の健康管理等	
	3時30分～3時50分	災害対策について	
7月8日(月)	1時15分～1時45分	妊娠中と産後のヘルシメニユー	「はじめまして赤ちゃん」
	1時55分～3時10分	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう	
	3時20分～3時50分	先輩ママとの交流	

※零時50分受付開始

※3日目に参加する場合は1日目の参加が必須

※コースを超えての受講不可

表2 プレママ体験コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
6月12日(水)	1時15分～3時50分	抱っこ、オムツ交換、赤ちゃんの入浴	ひじが出せる服装(ベビバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)、「はじめまして赤ちゃん」

※零時50分受付開始

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。安心して出産できるよう、制度を利用し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

里帰り先等で受診する方

助産所や都外の医療機関での妊婦健診では、妊婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きすることで受診費用の一部が助成されます。

対象者 都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を利用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方

また、その際に保健師や助産師などの専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、妊婦一人ひとりに合わせた妊婦健診の状況に合わせた情報提供やアドバイスをを行っています。

助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診し

た場合は、第1回目を除く13回)が対象です。

超音波検査、子宮頸がん検診、新生児聴覚検査(平成31年4月1日以降に出生した新生児に実施したものに限り)、受診票があれば、各1回分が助成の対象になります。

※助産所での超音波検査と子宮頸がん検診は対象外

助成金額 次の金額を上限とする受診・検査の実費

▽妊婦健診:1回目・1万850円、2～14回目・各回5千70円
▽超音波検査:5千300円
▽子宮頸がん検診:3千400円
▽新生児聴覚検査:3千円

▽健康センター☎23・2191
▽出産子育てに関する相談:子育て世代包括支援センター☎21・0770

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診等が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診・新生児聴覚検査受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)をお持ちのうえ、健康センターへ

申請期限 出産日(流産・死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内

問い合わせ 健康センター☎23・2191

▽健康センター☎23・2191
▽出産子育てに関する相談:子育て世代包括支援センター☎21・0770