



育児カレンダー

R5年度
(2023)

行事	対象・時間・内容など(場所:あいぱーく光)	R5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6年 1月	2月	3月
離乳食教室	●対象 3～4か月児 ●時間 10:30～11:30 ※要予約 ●内容 離乳食のお話・サークル紹介 ●持参品 母子健康手帳・ご案内用紙		17 (水)		19 (水)		20 (水)		15 (水)		17 (水)		13 (水)
対象児 生まれ月			R5 1・2		R5 3・4		R5 5・6		R5 7・8		R5 9・10		R5 11・12
1歳児・2歳児 お誕生相談	●対象 1歳・2歳のお誕生日を迎える児 ●時間 10:00～11:00 13:30～14:30 ※要予約 ●内容 身体計測・育児相談・母乳相談・歯の健康相談・栄養相談 ●持参品 母子健康手帳・ご案内用紙・使用中の歯ブラシ	6 (木)	11 (木)	8 (木)	6 (木)	3 (木)	7 (木)	5 (木)	9 (木)	7 (木)	11 (木)	1 (木)	7 (木)
歯の健康相談	●対象 市民 ●時間 10:00～11:00 13:30～14:30 ※要予約 (右記の日以外でも調整可能) ●内容 歯科衛生士による歯の健康相談 ●持参品 母子健康手帳(乳幼児)・使用中の歯ブラシ												
食育相談	●対象 市民 ●時間 9:00～11:00 13:30～15:30 ※要予約 (右記の日以外でも調整可能) ●内容 離乳食・幼児食・食生活の相談など ●持参品 母子健康手帳(妊産婦、乳幼児)	18 (火)	16 (火)	20 (火)	18 (火)	15 (火)	19 (火)	17 (火)	14 (火)	19 (火)	16 (火)	20 (火)	19 (火)
3歳児健診	●対象 3歳5、6か月児 ●受付時間 12:30～13:30 ※個別に受付時間を案内します。 ●内容 身体計測・小児科診察・歯科健診・栄養相談・目の検査 ●持参品 母子健康手帳・健康診査票(事前に配布)・尿・ご案内用紙	21 (金)		16 (金)		18 (金)		20 (金)		15 (金)		16 (金)	
対象児 生まれ月		R1 10・11		R1,12 R2,1		R2 2・3		R2 4・5		R2 6・7		R2 8・9	
のびのび相談	●対象 お子さん(未就学児)の言葉や情緒面の発達、遊び方や行動などで心配なことがある保護者とお子さん ●時間 9:30～15:25 (※要予約・1人1時間程度) ●内容 公認心理師等がお子さんの様子を見させていただき、お子さんとの関わり方等の参考になるアドバイスをします。	14 (金)	12 (金)	14 (水)	12 (水)	10 (木)	15 (金)	11 (水)	10 (金)	8 (金)	12 (金)	14 (水)	15 (金)
こころの ホット相談	●対象 市民 ●時間 13:30～15:30 (※要予約・1人1時間程度) ●内容 保健師等による心の健康相談 ※心の病気で治療中の方や認知症の相談は除く。	11 (火)	9 (火)	6 (火)	11 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	7 (火)	12 (火)	9 (火)	13 (火)	12 (火)
		25 (火)	23 (火)	27 (火)	25 (火)	22 (火)	26 (火)	24 (火)	21 (火)	26 (火)	23 (火)	27 (火)	26 (火)

※やむをえず日程変更する場合がありますので、広報等でご確認ください。 R5.3現在

●子育て何でも相談

育児の悩みやお子さんの気になることなど何でも遠慮なくご相談ください。

場所:あいぱーく光健康増進課9番窓口

時間:平日(年末年始除く) 9:00～12:00 13:00～17:00

電話:(0833) 74-1108

月1回
計測しています



チャイベビに行った時に
寄っています

離乳食について
きいています

各種保健サービスの支援活動として
母子保健推進員による訪問を行っています。

担当は _____ です。
(TEL _____)

●子育て応援アプリ★ひかりby母子モ
スマートフォン及びパソコン向けのアプリサービスで、従来の紙媒体の母子健康手帳と一緒に利用でき、出産や育児に関する情報がたくさんあります。
※登録料、利用料は無料。ただし、通信料は利用者負担になります。

母子手帳アプリ
母子モ



●赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんのいるすべての家庭に保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や、お母さんの相談、母子保健サービスや予防接種、子育て支援サービスのご案内などをします。



●1か月児・3か月児・7か月児・1歳6か月児健康診査は医療機関で受けましょう。

※1歳6か月児健康診査は

小児科医療機関と歯科医療機関

での受診を忘れずに!



●親子でHappy-歯科健診

1歳6か月児の歯科健診時に、保護者も一緒に受診できます。(対象者へ直接ご案内をします。)



光市健康増進課キャラクター
光市健康増進課 部長
ラビィート

光市 健康増進課 (あいぱーく光内)

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号 あいぱーく光
TEL: 0833-74-3007 Eメール: kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp