子育て

子育て講座『乳歯を守ろう』

●**内容**／中村小児歯科クリニックの中村院長を講師に迎え、子どもの歯をテーマにした講話とミニ検診を行います。講話では、虫歯予防を中心に、子どもの歯の健康や日頃のケアについて分かりやすくお話しします。参加は無料で、お子さんと一緒に参加できますので、この機会にぜひお申し込みください。



●**日時**／11月6日(金)11時から12時

●**場所**／保健福祉総合センター

●**申し込み**／11月5日(木)までに健康推進係へ申し込み

問い合わせ 健康推進係 53-3333

イコロ出前講座『ハッピーヨガ』

●**内容**／イコロ助産院(釧路市)の新居助産師を講師に、妊娠中からの身体づくりや産後のエクササイズに効果的なヨガを行います。

●**日時**／12月3日(木)13時30分から15時

●**場所**／保健福祉総合センター

●**講師**／新居沙織（イコロ助産院、マタニティ・産後ヨガインストラクター）

●**対象**／運動制限のない16週以降の妊婦、産後の人

●**定員**／8人(先着順)

●**服装・持ち物**／動きやすい服装（裸足になります）、飲み物

●**申し込み**／12月2日(水)までに健康推進係へ申し込み

問い合わせ 健康推進係 53-3333

赤ちゃんの食事（離乳食）基本レッスン

●**内容**／離乳食を無理なく、スムーズに進めるため、初期の離乳食の作り方の実習や講話を行います。子育てルームも開設しますので、赤ちゃんを連れて参加できます。



●**日時**／11月17日(火)13時30分から15時

●**対象**／生後6か月までの赤ちゃんを養育している人

●**場所**／保健福祉総合センター

●**持ち物**／エプロン

●**申し込み**／11月10日(火)までに健康推進係へ申し込み

問い合わせ 健康推進係 53-3333

情報館

秋の分館工作会を開催します

●**内容**／軽量ねんどなどを使って、マカロンやドーナツなどのお菓子を作ります。

●**日時**／11月3日(火・祝)13時30分から15時

●**場所**／厚岸情報館分館（社会福祉センター2階）

●**対象**／どなたでも参加できます

●**定員**／15人(先着順)

●**その他**／就学前の子どもは保護者と一緒に参加してください。

●**申し込み**／厚岸情報館へ申し込み

問い合わせ 情報館 52-2246

児童文学講演会を開催します

●**内容**／絵本作家・たなかひかるさんによる講演会とワークショップを行います。終了後には、書籍販売とサイン会を行います。



●**日時**／11月7日(土)13時30分から15時

●**場所**／厚岸情報館2階会議室・視聴覚室

●**対象**／どなたでも参加できます

問い合わせ 情報館 52-2246

パソコン講座を開催します

●**内容**／年賀状ソフト『筆まめ』を使って、年賀状の裏面を作成します。年賀状は50枚まで印刷できますので、ご持参ください。

問い合わせ 情報館 52-2246

狩猟期間中における道有林への入林自粛について

エゾシカ狩猟期間中（地域によって異なりますが、多くの地域では10月１日から３月31日まで）は、多くの狩猟者が道有林へ入林します。

狩猟に伴う事故防止のため、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださるようお願いします。

エゾシカによる森林などへの被害を低減するため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【お問い合わせ】
北海道水産林務部森林海洋環境局道有林課道有林管理係(担当：川島、大中)
〒060－8588　札幌市中央区北３条西６丁目　☎011－204－5519(直通)