

**まーこ先生のがまBOX教室**  
時12月12日(月)  
▽午前10時～正午  
▽午後2時～4時  
¥1800円(材料費を含む)  
定各回先着12人  
持裁縫道具(針・まち針)・マイナスドライバー・ハサミ  
備口金・紙紐・生地・糸・レシピはこちらで用意します。



**施設案内**  
令和5年度コミュニティセンター  
新規定期使用団体  
月2回の定期使用を希望する団体は各コミュニティセンターへ「守口市コミュニティセンター」定期使用団体登録申請書」を提出してください。  
受付期間 12月1日(木)～15日(木)  
希望枠が他団体と重複した場合、令和5年1月中旬に連絡をします。  
詳細は各コミュニティセンターへ問い合わせてください。



**親子のあそび座@ヒガシ**  
時12月8日(木)午前10時  
内クリスマス会、料理教室  
対幼児と保護者  
講子育て支援ボランティア、東地区福祉委員会  
定先着30組  
申当日受け付け



**【第4弾】ラフ次元梅ちゃん先生の楽しい英会話教室**  
時1月16日・23日・30日(月)午後6時～8時  
¥3千円(全3回分含む)  
定先着50人  
持筆記用具  
申電話・ホームページ・応募フォーム・来館

**やってみよう！ヨガ**  
時1月15日(日)午前10時～11時30分  
対年齢不問 定先着30人  
講高浦容子氏(RYT200ヨガインストラクター取得)  
持ヨガマット(持っていない人はバスタオル)、動きやすい服装、タオル、水分  
注マスクの着用をお願いします。  
申12月5日(月)受け付け開始

**手作りしめ飾り**  
時12月17日(土)午前10時～11時30分  
¥1500円(材料費+受講料)  
定先着20人  
申12月5日(月)受け付け開始  
アーユルヴェーダ基礎講座  
～体質診断編～  
内コロナ禍で乱れがちな食生活やライフスタイルを見直しませんか？  
時12月18日(日)午前10時～11時30分  
対年齢不問  
講高浦容子氏(RYT200ヨガインストラクター取得・アーユルヴェーダ基礎講座修了)  
定先着15人  
持筆記用具、水分、動きやすい服装  
注マスクの着用をお願いします。  
申12月5日(月)受け付け開始

**庭窪コミュニティセンター**  
Tel 06・6902・0580  
場佐太中町1-6-45  
庭窪絵本の広場～絵本の読み聞かせ  
内季節に合った絵本の読み聞かせ・エプロンシアター・手遊びなど  
時12月9日(金)第2金曜日  
午前10時30分～11時  
講読み聞かせボランティアサークル  
わくわく  
対乳幼児からごなたでも。大人も大歓迎！  
定先着20人程度  
申当日受け付け  
備家族ごとにマットを区切り、換気のため全ての窓は開けたままにします。

**南部エリアコミュニティセンター**  
Tel 06・6997・4120  
場大宮通1-13-7(市民保健センター1階)  
第5回初春の会 書き初め  
内小学生は書道の宿題を書きに来てね。作品は1月中旬センター内で展示します。  
時1月6日(金)  
午前9時30分～正午(完全終了)  
定先着20人  
持書道道具・半紙など  
予12月19日(月)受け付け開始  
申窓口か電話

**市民保健センター**  
Tel 06・6992・2217  
場大宮通1-13-7

**チェンジライフ教室**  
早期からの生活習慣の改善で健康を守りましょう。

▽医師「守口市の市民健診の結果から見た効果的な生活習慣病予防の話」  
▽薬剤師「お薬とかかりつけ薬剤師」  
▽保健師「市民健診の結果の見方」  
▽栄養士「生活習慣病予防のための食事」  
▽健康運動指導士「ながら運動の話・ウォーキングの実技」  
時12月7日(水)午後1時15分～4時  
場市民保健センター  
対市内在住者 備要予約  
持健診結果(持っている人のみ)  
注総合判定結果が「要医師評価」「要医療」の人は、必ず医療機関受診の上申し込んでください。

**妊婦歯科健康診査**

むし歯や歯周病などは妊娠中に悪化しやすく、特に歯周病は早産や低体重児出産の原因となります。妊娠中に歯や口腔の疾患を予防することは、妊婦自身の健康のためにも大切ですが、胎児の発育や子どものむし歯の発生にも関わると思われます。  
下記日程で妊婦歯科健康診査を実施

しますので、この機会にぜひ受診してください。  
時12月20日(火)  
受け付け 午後1時45分～2時  
場市民保健センター  
備要予約(先着10人)

**母子健康手帳交付**  
あえる  
Tel 06・6995・7833  
場市役所3階

母子健康手帳交付時には、保健師などの専門職による面接を行い、出産に向けて、体調面や経済面、育児サポートに関するサービスの説明・相談などを行っています。母子健康手帳などは原則として窓口での交付となりますが、新型コロナウイルスの影響で来庁が難しい場合は、電話で相談してください。  
場あえる  
持マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと本人確認書類  
申市ホームページにてオンライン申請システムから事前予約(予約優先)システムから事前予約の交付、保健指導も実施  
備妊婦健康診査受診券の交付、保健指導も実施  
注本人確認書類とは官公署が発行した写真付きのもの(運転免許証など)なら1点、官公署が発行した写真のないもの(各種保険証・年金手帳など)なら2点。

**育児相談**  
「あえる」では、安心して子育てができるように保健師、助産師、保育士などの専門職がさまざまな不安や疑問などの相談に応じています。  
また、遊びの広場「もりランド」にも子育てアドバイザーがいますので、気軽に相談してください。  
時月～土 午前9時～午後5時30分  
Tel 06・6995・7833

**プレパプレママ教室 (両親教室)**  
内助産師によるお話「BABYの衣類と育児のポイント」・赤ちゃんのお風呂(沐浴)の体験・パパの妊婦体験  
時12月15日(木)、12月16日(金)のどちらか1日：受付時間は午後1時15分～1時30分。  
▽1月28日(土)：受付時間は午前10時～10時30分(所要時間2時間程度)  
場守口市役所 103号室(予定)

対妊娠26週～35週(妊婦7カ月後半～9カ月後半)までの妊婦とパートナー  
持母子健康手帳・筆記用具  
申市ホームページにてオンライン申請システムから事前予約(先着5組)・令和5年1月28日(土)開催分の予約は12月1日(木)午



前9時からです  
注受付時間・会場が変更になる場合があります。

**赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ？**  
0歳の親子が集まる「0歳のもりランド」に参加している先輩ママ・パパに赤ちゃんのいる生活のお話を聞いてみませんか。詳細は34ページの「あえる」の講座・イベント一覧を確認してください。  
問06・6992・1033

