長崎市の子育て応援情報サイト「イーカオ」

e-Kao

育児情報テレフォンサービス（☎824-4282）
２月のテーマ：夜泣き

子育て広場 スマイル

あなたの 妊娠・出産・育児 をサポートするお知らせ

母子健康手帳交付の休日窓口

こども健康課☎829・1255

日 2月16日（日）午前9時～正午 所 北保健センター

親子の心の相談

子育て支援課☎829・1270

お子さんとのかかわり方は、誰もが悩んでいるものです。一人で悩まず専門の女性医師に相談してみませんか。相談無料。日 精神科医…2月18日（火）午後2時～4時／小児科医…2月19日（水）午後2時～5時 所 子育て支援課 申 事前に電話でお申し込みを。

ツインズ教室

こども健康課☎829・1255

双子・三つ子の子育ては、とっても大変ですよね。同じ境遇の人たちとおしゃべりすればストレス解消にもなりますよ。参加無料。対 3歳未満の双子・三つ子をお持ちの親子、または妊娠中のかた 日 3月6日（木）午前10時～11時30分 所 北保健センター 内 おやこ遊びや交流会、育児相談など 申 前日までに電話でお申し込みください。

ひとり親家庭のための講座

子育て支援課☎829・1270

いずれも、対 ひとり親家庭の親子 定 各10組 申 3日前までに市母子寡婦福祉会へ電話（☎828・1470）かEメール（info@nagasakishi-boshika.jp）で。託児の希望の有無も連絡を。

◆ちびっこカンフー体験 日 2月23日（日）午前10時～正午 所 江平地区ふれあいセンター 費 無料

◆ノルディックウオーキング 日 3月16日（日）午前10時～正午 所 長崎水辺の森公園周辺（集合）出島交流会館 費 300円

就学援助制度

教育委員会総務課☎829・1191

市内の小・中学校に在学するお子さんがいる家庭で、学用品費や給食費など経済的にお困りのかたは、援助を受けることができます。対 市民税非課税世帯（世帯員全員が非課税）、国民年金保険料免除世帯（全額か4分の3、半額免除に限る）、児童扶養手当受給世帯（父子家庭も含む）、収入が少なく援助が必要と認められる世帯など。他 ご希望の方は、学校へお尋ねください。

交通遺児教育手当の支給

子育て支援課☎829・1270

市内に1年以上お住まいで、交通事故で父母などの保護者を亡くした小・中学生を養育しているかたには、手当の支給があります。詳しくはお尋ねください。

入園・入学前に予防接種を！

こども健康課☎829・1255

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。この機会に受けていない予防接種がないか母子健康手帳などで確認しましょう。費 定期接種の対象年齢は無料 ※予防接種の種類で異なります。持 母子健康手帳 他 麻しん風しんⅡ期は小学1年生（4月1日以降）になると有料になります。また、ジフテリアⅡ期（二種混合）や日本脳炎の予防接種も早めに。予防接種ができる医療機関をご存じないかたはお問い合わせください。

妊婦さんとパートナーのためのリラックス&マッサージ

男女共同参画推進センター☎826・0018

妊娠中のこころと体をリラックスさせるためのストレッチや2人で行うマッサージのやり方を学びます。受講無料。対 妊娠24週～8カ月の女性とパートナー 日 3月9日（日）午後1時30分～3時30分 所 アマランスほか 定 20組 持 バスタオル4枚 申 3月4日（火）までに、電話か窓口で。市ホームページからも可。他 動きやすい服装で。一時保育の希望は、3月2日（日）までにお申し出を。

今月の講座・教室

・申し込みは期限までに電話で。
・申し込み多数の場合は抽選。
・当日は母子健康手帳を持参。

こども健康課 ☎829-1255

講座名	対象	期日	時間	場所	申込期限	その他
両親学級	まもなく赤ちゃんが生まれる夫婦15組※妊娠35週まで	2/16(日)	9:30～11:30	北保健センター	2/12(水)	妊娠中の生活と栄養、妊婦体験など
プレママ教室	第1子を妊娠中で妊娠中期から後期のかた10人	2/25(火)	14:00～15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	2/21(金)	赤ちゃんやお母さんとの交流、助産師による相談
離乳食教室	生後4カ月～1歳未満の赤ちゃんの保護者15人(託児相談可)	3/13(木)	13:30～15:30	北保健センター	3/6(木)	参加費400円。エプロン、三角きん持参
離乳食&幼児食教室	離乳食後期から幼児期(9カ月～2歳)の保護者15人(託児相談可)	2/27(木)	13:30～15:30	北保健センター	2/20(木)	参加費400円。エプロン、三角きん持参
卒乳教室	1歳以上のお子さんを母乳で育てているお母さん20人(託児なし)	2/17(月)	14:00～15:30	北保健センター	2/13(木)	おっぱい卒業の考え方や卒乳期の食生活
むし歯予防教室	生後7カ月～1歳3カ月の赤ちゃんと保護者20組	3/5(水)	10:00～11:30	北保健センター	2/28(金)	むし歯予防のお話と、お手入れの仕方