

あなたの    をサポートするお知らせ
妊娠 出産 育児

母子健康手帳交付の休日窓口
こども健康課 ☎829・1255
日 3月15日(土) 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：3月18日(火) 午後2時～4時 / 小児科医：3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ください。



ファミリーサポート・センターながさき
「おねがい会員」出張登録
子育て支援課 ☎829・1270

少しの間、子ども(生後0カ月～小学生)を預かってほしいかたで、平日にセンターに出向けないかたのための登録会。日 3月29日(土) 午前10時～午後4時 **所** 市社会福祉協議会(上町) **費** 無料 **持** 印鑑、保護者の顔写真(縦3cm×横2.4cm)2枚、免許証など住所が確認できるもの **申** 前日までに電話でお申し込みください。※当日受付も可。 **問** 市保



育会(☎829・7714)、市社会福祉協議会(☎829・6244)

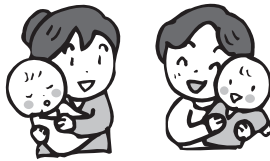
ベビーマッサージ講座
子育て支援課 ☎829・1270

対 ひとり親家庭の親子 日 3月23日(日) 午前10時30分～正午 **所** 江平地区ふれあいセンター **定** 10組 **費** 300円 **申** 3日前までに母子寡婦福祉会へ電話(☎828・1470)かEメール(into@nagasakishi-boshikai.jp)でお申し込みください。託児の希望の有無もご連絡ください。



初めてママのための連続講座
子育て支援課 ☎829・1270

初めて赤ちゃんを育てているお母さんのための4回連続の講座。赤ちゃんといっしょにご参加ください。第1子(生後2～5カ月)と母親 期 対 4月21日(月)・28日(月)・5月12日(月)・19日(月) **時** 午前10時～正午 **所** もりのクレヨン(上長崎地区ふれあいセンター) **定** 20組(先着順) **費** 778円 **申** はがきに住所、保護者氏名、子どもの名前(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて、長崎市子育て



て支援課(〒850-8685 桜町2-22)へ。電話かファクス(FAX 829・1275)でも申し込みできます。 **申** (期限) 4月11日(金)

福祉医療費の受給者証をお持ちのかたへ
子育て支援課 ☎829・1270

乳幼児・母子・父子・寡婦(入院のみ)を対象とした福祉医療費の受給者証をお持ちのかたで、住所や健康保険証を変更した場合は、手続きが必要です。また、資格を喪失した場合は、速やかに受給者証を返還してください。手続きは子育て支援課、行政センター、支所(乳幼児福祉医療費のみ)で。

ご存じですか? マタニティマーク
こども健康課 (☎829-1255)

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃんのからだがつくられるとても大切な時期です。このマークのストラップを身につけている人は妊婦さんです。見かけたら、電車やバスでは席を譲る、そばでタバコを吸わないなど、心遣いをお願いします。



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	3 / 15(土)	9:30 ~ 11:30	北保健センター	3 / 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	3 / 25(火)	14:00 ~ 15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	3 / 20(木)	赤ちゃんやお母さんとの交流、助産師による相談
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)	3 / 27(木)	14:00 ~ 15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	3 / 20(木)	おっぱい卒業の考え方や卒乳期の食生活