

# 子育て“スマイル”人

対=対象 日=日時 期=期日・期間 時=時間 曜=曜日  
 所=場所 内=内容 定=定員 費=参加費・受講料  
 持=持ってくるもの 申=申し込み 他=その他 問=問い合わせ

**プレママカフェ**  
 子育て支援課 ☎829・1270

対 初めての出産を控えた妊婦 日 3月13日(日)午前10時30分〜午後0時30分  
 所 上長崎地区ふれあいセンター  
 定 8人 費 無料  
 申 事前に下記「一次元コード」から電話可。



**すくすく学級 パパデー**  
 地域福祉課(南) ☎892・1113

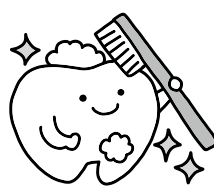
対 第1子(2カ月〜1歳未満のお子さん)と保護者 日 3月13日(日)午前10時〜11時30分  
 所 南部市民センター  
 内 体重測定・親子遊び・育児相談・交流 定 15組 費 無料 持 母子健康手帳・バスタオル・オムツ 申 3月11日(金)までに電話で。

**親子の心の相談**  
 子育て支援課 ☎829・1270

お子さんへの関わり方で悩む保護者の相談に、医師などが応じます。日 小児科相談…3月16日(水)午後2時〜5時 / 精神保健相談…4月14日(木)午後2時〜4時  
 所 子育て支援課 費 無料 申 事前に電話で。他 オンライン相談可。

**むし歯予防教室**  
 口腔保健支援センター ☎829・1436

対 歯の生え始め〜1歳6カ月程度のお子さんと保護者 日 3月24日(木)午前10時〜11時30分  
 所 江平地区ふれあいセンター  
 定 10組 費 無料  
 持 母子健康手帳・バスタオル 申 3月22日(火)までに電話で。



**離乳食教室**  
 地域福祉課(中央) ☎829・1429

大人の食事を利用した離乳食を学びます。対 4〜9カ月未満児を育てている保護者 日 4月14日(木)午後1時〜2時30分  
 所 桜馬場地区ふれあいセンター 定 15人 費 無料 持 母子健康手帳・エプロン・三角巾・手拭き用タオル 申 4月7日(木)までにあじさいコール(☎822・8888)へ電話で。他 託児あり(事前申し込み要)



**母子健康手帳の休日交付窓口**  
 こども健康課 ☎829・1255

日 3月13日(日)午前9時〜正午 所 こども健康課

## 妊娠・出産・子育てに関する相談

長崎市子育て世代包括支援センター

こんなお悩み、ありませんか？

妊娠中はどう過ごしたらいいの？

出産後、気分が沈んだり、イライラしてしまう

赤ちゃんの便秘や湿疹が心配

赤ちゃんが泣きやまなくて、どうしていいかわからない

子どもの体や言葉の発達が気になる

赤ちゃんの体重が増えているか心配



相談しながら情報提供や必要なサービスへつなぎます

- ・妊産婦訪問
- ・産後ケア
- ・栄養相談
- ・新生児(乳児)訪問
- ・各種教室
- ・歯科相談 など

\*必要に応じて関係機関と連携します。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください!

- こども健康課 (☎829-1255)
- 地域福祉課(中央) (☎829-1429)
- // (東) (☎813-9001)
- // (南) (☎892-1113)
- // (北) (☎814-3400)

子育て情報はイーカオで!



ekao-ng.jp