

母子健康手帳交付の休日窓口
子ども健康課 ☎8299・1255
日 1月18日(土) 午前9時～正午
所 北保健センター

妊婦の栄養料理教室
子ども健康課 ☎8299・1255

妊婦中のかた 日 2月6日(木) 午後1時30分～4時 所 北保健センター
定員 15人 費 400円 持参品 母子健康手帳、エプロン、三角きん
申 2月4日(火)までに電話で。

親子の心の相談
子育て支援課 ☎8299・1270

専門の女性医師が相談に応じます。相談無料。日 小児科医…1月15日(水) 午後2時～5時 / 精神科医…1月21日(火) 午後2時～4時 所 子育て支援課 申 事前に電話でお申し込みを。

ひとり親家庭のための講座
子育て支援課 ☎8299・1270

いずれも、対ひとり親家庭の親子 市母子寡婦福祉会へ電話 ☎828・1470 か Eメール (info@nagasakishi-hoshikai.jp) でお申し込みください。他 託児あり(申し込み時に申し出を)。

羊毛フェルトでマスコット作り
日 1月25日(土) 午前10時～正午 所 市立図書館 定 10組 費 1人300円 申 (期限) 1月22日(水)
デコロールケーキをつくろう!
日

2月8日(土) 午後1時～3時 所 Shesooking(筑後町4-18) 定 8組 費 1組300円 申 (期限) 2月5日(水)

初めてママのための連続講座
子育て支援課 ☎8299・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。対 第1子(生後2～5カ月)と母親 内 母親同士の交流、生活リズムや親子のふれあいについての意見交換など 費 756円 申 はがきに開催場所、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、長崎市子育て支援課(〒850-0868 50-1868 5 桜町2-22)へ。電話かファクス(FAX 829・1275)でも申込可。

期日	時間	場所	定員	締切
1/29～2/19 (毎週水曜日)	10:00～12:00	滑石地区ふれあいセンター	18組	1/21(火)
2/ 5～2/26 (毎週水曜日)	10:00～12:00	南部市民センター	15組	1/28(火)
2/4(火)・10(月)・18(火)・25(火)	13:00～15:00	北公民館	16組	1/27(月)

ファミリーサポートセンターながさき
「おながい会員」出張登録
子育て支援課 ☎8299・1270

日 1月25日(土) 午前10時～午後4時 所 北公民館 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 申込不要。直接会場へ。 問 市保育会 ☎8299・7714、市社会福祉協議会 ☎8299・6244

新小学1年生への就学通知書の送付
学校教育課 ☎8299・1196

今年4月に小学校に入学するお子さんは平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのかたです。入学予定のかたには1月末に就学通知書をお送りします。まだ現住所に住所変更をしていないかたは、異動の手続きをしてください。
※外国籍のお子さんで市立小学校へ就学希望のかたや、病弱などの理由で小学校への入学が心配なかたは学校教育課までご相談ください。

めざそう! 野菜大好き!!  

～いつもの食事に野菜一皿プラスしよう～
こども健康課 ☎829-1255

お子さんに野菜を使ったこんなおやつはいかが?
☆きゅうりやにんじんの野菜スティックをかわいいコップに入れて
☆野菜入り蒸しパンやお好み焼き
☆枝豆・コーンなど、お箸を使って上手につまんでみよう
☆新鮮なブロッコリー、カリフラワーなどはカミカミおやつに最適!



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	1/18(土)	9:30～11:30	北保健センター	1/15(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	1/28(火)	14:00～15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	1/24(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)	1/30(木)	13:00～15:00	桜馬場ふれあいセンター	1/23(木)	参加費400円。エプロン、三角きん持参
むし歯予防教室	生後7カ月～1歳4カ月未満の赤ちゃんと保護者 20組	2/ 5(水)	10:00～11:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	1/31(金)	むし歯予防のお話と、お手入れの仕方
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)	1/23(木)	14:00～15:30	市役所別館 地下1階 機能回復訓練室	1/17(金)	おっぱい卒業の考え方や卒乳期の食生活