



Bringing up a child

子育て

子育て世代包括支援センターとれみ (行方市保健センター内)

♪子育て相談ダイヤル♪

☎080-2211-4411

子育て相談ができます!お気軽にお電話ください♪

★子育て広場は完全予約制です。利用当日の8:40から9:15までに、上記までご連絡ください。

### ◆子育て力アップ講座を開催しました◆

2月10日(水)に「Lymphatic Care 美花」の永作由里子先生をお迎えして、グルーミングによりママとお子さんが一緒にリラックスできる「リフレッシュ講座」を開催しました。

参加者からは「足の裏のマッサージや日光浴等、気軽にできることをたくさん教えていただき勉強になった」「初めて聞くことが多く、自分の子と接するときに実践したい」などの感想をいただきました。

ご家庭でも、抱っこや手をつなぐなどお子さんと触れ合い、「幸せホルモン」で笑顔になりましょう♪



### ◆妊娠期～子育て期をサポートします◆

《妊娠がわかったら…》

母子健康手帳の交付は、行方市保健センターで行っています。

手帳の交付時に、保健師が面接を行い、安心して出産・育児ができるようお手伝いします。

妊娠中の健康管理や不安などもお気軽にご相談ください。

産前・産後には電話相談でサポートしています。スマホ等をご使用いただいてオンライン相談にも対応します。

#### ★申請に必要なもの

- ①印鑑
- ②健康保険証
- ③銀行口座がわかるもの  
(通帳・カード)
- ④個人番号(マイナンバー)のわかるもの
- ⑤産婦人科で受診した際の領収書



#### 【お問い合わせ】

子育て世代包括支援センターとれみ ☎080-2211-4411

### 子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

3月	麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 月			◆			
2 火	○				○	
3 水			○			
4 木	○					
5 金	○				○	
8 月			▲			
9 火	○				○	
10 水	○				○	
11 木			○		◆	
12 金	○		○			
15 月			○			
16 火	▲				○	
17 水	○		○			
18 木			○		○	
19 金	○				○	
22 月			○			
23 火	◆		○			
24 水	○				▲	
25 木			○		○	
26 金	○				○	
29 月			○			

▲…幼稚園教諭による子育て相談 ◆…保健師による子育て相談

「子育て広場」とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください!

お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です!お子さんの安全を守るためにスタッフがおりますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いします。

### 《子育てQ & A》

Q. 眠れなくてつらいです。

A. 赤ちゃんがまとまった時間、眠ってくれるようになるには数か月かかります。

寝不足を緩和するには、赤ちゃんと一緒に昼寝するのが理想です。それが難しい場合は、ご家族に頼って体を休めたり、子育て世代包括支援センターとれみへご相談ください。

オンライン相談にも対応しておりますので、下記まで電話またはメールにてお申し込みください。



#### 【申込・問い合わせ】

子育て世代包括支援センターとれみ

☎ 080-2211-4411

メール: kosodate@city.namegata.lg.jp