

# 子育てインフォメーション

■申し込み・問い合わせ先 こども家庭センター「ふわり」 ☎(32)8921

## お知らせ

### フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

出産を控えたご両親が、安心して出産を迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

■日時 1月30日(木)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 開催日に下野市民で、出産予定日が3～4月の方

■定員 15組(予約制)

■内容

産後の生活、抱っこの仕方、地域子育て支援センターと保育施設の紹介、妊娠中と産後の食生活

■持ち物

母子健康手帳、スリッパ、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込方法

電話、しもつけオンラインサービス

■申込期限

1月28日(火)

■その他

集団教室の日程が合わない、個人的な内容を相談したいなど、個別での対応をご希望の方は個別相談をご利用ください。

個別相談が可能な時間帯

月～金曜日(祝日除く)

①午前9時30分～10時30分

②午前10時30分～11時30分

③午後1時30分～2時30分

④午後2時30分～3時30分



申込フォーム

## 相談

### 子育て巡回相談

子育て支援センターつくし

■日時

①1月7日(火)

②1月22日(水)

午前9時～11時

■相談員

①管理栄養士

②公認心理師

子育て支援センターみるく

■日時

1月16日(木)

午前9時～11時

■相談員

臨床心理士、管理栄養士

※みるくを初めて利用する方は、入館者登録料200円(キャッシュレス決済のみ可)がかかります。  
※相談日以外でも、随時保育士が相談をお受けします。

### 個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

1月30日(木) ③④

2月6日(木) ①～④

①午前9時30分～

②午前10時45分～

③午後1時30分～

④午後2時45分～

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前

### 育児・母乳・栄養相談

■日時

1月23日(木)、2月13日(木)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった場合)

■申込期限 各相談日の3日前



### 個別心理相談

妊娠中や産後に気持ちが不安定になった、育児が辛い、子どもの発達に心配があるなど、気になることをご相談ください。

■日時

・1月29日(水)、2月26日(水)

午後1時30分～2時30分、

午後3時～4時

・2月5日(水)

午前9時～10時、

午前10時30分～11時30分

■場所 市役所相談室

■相談員

公認心理師、臨床心理士

■申込期限 各相談日の2日前