



保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1746、1747

妊産婦さんとそのご家族へ

お気軽にご利用ください！牛久市の子育て支援

* 牛久市子育て世代包括支援センター「すまいる」 *

「すまいる」は、妊娠・出産・子育てに関わるご本人、ご家族の皆さんが気軽に相談できる場です。

「赤ちゃんの体重測定をしたい」、「夜泣きがひどい」、「子育ての相談がしたい」、「子どものかんしゃくがひどい」、「子育てに疲れた」など妊娠・出産・子育てのさまざまな悩みや疑問について保健師、助産師、栄養士が相談に応じています。希望の方には家庭訪問での相談も対応させていただきます。



電話相談

来所相談

家庭訪問

(ご希望に応じて)

問い合わせ

牛久市子育て世代包括支援センター(保健センター内)

すまいる直通電話 ☎870-5657 ※利用時間:平日午前8時30分～午後5時15分

ママ同士、パパ同士の交流をしたい方におすすめの事業をご案内します。ご家族の参加も大歓迎!

* サンデーパパークラス *

これから赤ちゃんを迎えるパパ(おおよそ妊娠30週～)や、1歳未満のお子さんがあるパパと、そのご家族を対象としたクラスです。

内容

- 陣痛時のパパの対応 ● 赤ちゃんとの遊び方
- 乳幼児のもしもの対応 ● 先輩パパ、ママとの交流 など

◆時間/午前9時30分～正午(受付:午前9時20分～) ◆場所/保健センター

◆申込方法/電話またはメール、保健センター窓口で申し込み

※メールの場合、件名は「サンデーパパークラス申込」とし、パパの氏名・生年月日・講座の参加希望日・参加される方を記載の上お送りください。

要予約

令和4年度開催日	9月4日(日) ★申込締切 9月1日(木)
	11月20日(日) ★申込締切 11月16日(水)
	令和5年 3月5日(日) ★申込締切 令和5年3月1日(水)

申込用
二次元
コード ▶



詳細は
市ホーム
ページへ ▶



* プレママ&マミーズサロン *

妊婦さんと生後11カ月までのお子さんがあるママと、そのご家族を対象としたサロンです。

内容

- 保健師、助産師、栄養士などのミニ講話
- 妊婦さん同士やママ同士の交流、情報交換

◆時間/午前10時30分～正午(講話は午前11時から30分程度)

◆場所/保健センター

◆申込方法/電話またはメール、保健センター窓口で申し込み

※メールの場合、件名は「プレママ&マミーズサロン申込」とし、お子さんまたは妊婦さんの氏名・生年月日・講座の参加希望日・参加される方を記載の上お送りください。

要予約

令和4年度開催日	8月8日(月) ★申込締切 8月3日(水)
	10月14日(金) ★申込締切 10月11日(火)
	12月14日(水) ★申込締切 12月9日(金)
	令和5年 2月9日(木) ★申込締切 令和5年2月6日(月)

申込用
二次元
コード ▶



詳細は
市ホーム
ページへ ▶



申し込み・
問い合わせ

健康づくり推進課 ☎内線1746 または ☎870-5657 (直通)

✉ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp ※電話受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分