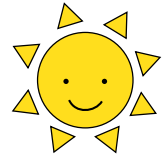


# 子育てガイド



長年の結婚・子育て支援サイト  
**いきなれプラス**

## 親子で自由に集えるあそびの広場 子育て支援センター おひさまひろば (ほほえみの家内) ☎855-8551



**時** 月曜日～金曜日10時～12時・13時～16時(土日祝日、お盆、年末年始休み)

**対** 町内在住のおおむね生後2か月～就学前の子ども、保護者、妊婦の方 **料** 無料

▼講座はすべて予約が必要です。講座申込受付時間：月曜日～金曜日9時～17時(土日祝日、お盆、年末年始休み)

講座名	日時	内容など
妊婦期のママたちへ☆ マタニティカフェ (妊娠中の母親の交流会・ 助産師さんからのアドバイス)	5月17日⑥・6月21日⑥ 12時15分～13時45分	※5月17日⑥は、マタニティフィットネス 定5組(先着順)兄弟のお子様も一緒に参加可 インストラクター:坂本ゆかさん
妊娠期～赤ちゃんの ママ・パパへ☆ 声だけZOOM ～オンラインで聞ける 赤ちゃんのおはなし～ 5月のテーマ 「赤ちゃんの暑さ対策について」	5月17日⑥ 11時20分～12時 (自由参加)	カメラオフでの声だけの参加なので、ノーメイクでも普段着のままでもOK!聞くだけでもOKです!『大変だな』『どうしたらいいのかな』をみんなでおしゃべりしましょう♪ ZoomID:994 157 4595 パスコード:ohisama 助産師:吉原麻由さん
絵本の日	5月22日⑥11時30分～	杉山ひとみさんによる手遊び・絵本の読み語り
おひさまの日	5月24日⑥15時30分～	ふれあい遊びとママトークなど
げんきっこひろば	6月2日⑥ ①13時30分～14時20分 ②14時35分～15時25分	ひばり学級とおひさまひろばでの自由遊び 定①②各5組程度 ④5月26日⑥12時 (応募多数の場合抽選・当落電話連絡) ※申込み・受付:おひさまひろば
日曜日あいてマース♪	6月4日⑥10時～11時30分	申5月15日⑥～ 定20人程度(先着順)
Birthday Photo booth (バースデー フォトブース) ☆そうちゃんママ(@KAHO 堀夏帆さん)が素敵なフォト ブースを作ってくれます♪	6月6日⑥10時～12時	対6月お誕生日、ハーフバースデーの未就学児とその保護者 ④5月30日⑥12時 (応募多数の場合抽選・当落電話連絡) 定5枠(1組撮影時間20分)
にこにこ相談	6月7日⑥10時～・ 11時10分～・13時30分～	臨床心理士による1時間個別相談・託児あり
わらべうたの日	6月8日⑥11時30分～	高田保育所所長による親子わらべうた
HOTほっとタイム ～心と身体の深呼吸ヨガ～	6月13日⑥ 12時～13時30分	心も身体もゆったりゆるめてリフレッシュしましょう♪ ④6月6日⑥12時(応募多数の場合抽選・当落電話連絡) 定4組程度 インストラクター:早田ちあきさん

### 初めての子育てを楽しく♪ はじめのはじめのいっぽち

**時** 6月2日⑥・9日⑥・14日⑥  
3週連続講座 12時30分～14時30分

**所** 健康センター4階  
(14日のみふれあいセンター和室)

**対** 町内在住、第1子2か月～おおむね5ヶ月の赤ちゃんとその母親

**内** わらべうた、ベビーマッサージ、おしゃべり会

**定** 6組程度

④5月30日⑥12時

(応募者多数の場合抽選、当落電話連絡)

### INTERNATIONAL MARRIAGE & CHILD-RAISING MEETING 2023

～国際結婚子育て交流～

**時** 6月18日⑥10時～12時

**所** おひさまひろば

**対** 町内在住、外国人のパパママや国際結婚したパパママとお子さん

**内** 外国人パパママや国際結婚をしたパパママで、一緒に遊んだりおしゃべりをして、楽しい時間を過ごしましょう!

**定** 6組程度

④6月9日⑥12時

(応募者多数の場合抽選、当落電話連絡)

# じどうかん

☒ 各児童館 開館時間：月～土曜日10時～12時・13時～17時

- つばさひろば (高田児童館) ☎857-4500 火・木曜日10時～12時30分 土曜日10時～12時  
 ふわりひろば (長与北児童館) ☎887-3319 月～金曜日10時～12時・13時～14時 土曜日10時～12時  
 にじいろひろば (長与南児童館) ☎883-3996 月～金曜日10時～12時・13時～14時 土曜日10時～12時  
 ひだまりひろば (上長与児童館) ☎887-2616 月～金曜日10時～12時・13時～16時 土曜日10時～12時  
 すまいるひろば (長与児童館) ☎883-6399 月～金曜日10時～15時 土曜日10時～12時

☒ 申込みが必要な行事は、各児童館へお気軽にお電話ください。

申込不要の行事の日は、利用時間に自由にご来館ください。

行事予定時間は、みんなでいっしょに楽しみましょう♪

☒ 町内在住の乳幼児、保護者 ☒ 参加費無料



日にち	行事	場所	内容など
5月9日☒ 10時～	🔄 1歳児あつまれ!	つばさひろば	☒ 5月1日☒～ ☒ 13か月ごろ～2歳未満の親子
5月9日☒ 10時30分～	🍷 大型遊具で遊ぼう	ひだまりひろば	☒ 4月25日☒～ 大型遊具でダイナミックにあそびましょう!
5月11日☒ 11時30分～	ぶっくたいむ	すまいるひろば	☒ 不要 もうすぐ母の日、「ママのえほん」を一緒に読みましょう♪
5月12日☒ 11時30分～	かみしばいの日	にじいろひろば	☒ 不要 やさしいかみしばいを楽しみましょう♪
5月15日☒ 10時30分～	🍷 しゃぼん玉で遊ぼう ※雨天時内容変更あり	ふわりひろば	☒ 5月1日☒～ しゃぼん玉を飛ばすもよし、追いかけるもよし、見るもよし♪ みんなで楽しもう!
5月16日☒ 10時30分～	🔄 2歳児あつまれ! 「親子ヨーガ」	つばさひろば	☒ 5月8日☒～ ☒ 2歳～就園前の親子
5月16日☒ 10時30分～	すくすく測定会	ひだまりひろば	☒ 不要 お子さまの身長・体重が測れます。記録カードもご用意しています!
5月18日☒ 11時～	ハッピータイム 「5月生まれさんお祝い会」	すまいるひろば	☒ 不要 かわいいバースデーカードとプレゼントをご用意しています。育児相談も併催、お気軽にどうぞ♪
5月19日☒ 10時30分～	🍷 しゃぼん玉で遊ぼう ※雨天時内容変更あり	にじいろひろば	☒ 5月6日☒～ しゃぼん玉を飛ばすもよし、追いかけるもよし、見るもよし♪ みんなで楽しもう!
5月20日☒ 11時30分～	ふわりおはなしひろば	ふわりひろば	☒ 不要 土曜日開催! 大型絵本やかみしばいをまじえたおはなし会です。
5月23日☒ 10時～	🔄 0歳児あつまれ!	つばさひろば	☒ 5月15日☒～ ☒ 12か月ごろまでの親子
5月23日☒ 10時30分～	🍷 新聞紙で遊ぼう	ひだまりひろば	☒ 5月9日☒～ 身近な新聞紙でどんなあそびができるかな? おうちでも楽しめますよ。
5月24日☒ 10時30分～	ほっとタイム 「手形プラバン」	ふわりひろば	☒ 5月10日☒～ ママが「ほっと」できる時間をプレゼント♪ 息抜きしましょう。
5月26日☒ 10時30分～	🍷 紙ねんどで遊ぼう	にじいろひろば	☒ 5月12日☒～ こねて、丸めて、のばして、くっつけて♪ 指先感覚を育てるあそびです。
5月27日☒ 10時30分～	わくわくサタデーat婦人の家 「大型遊具であそぼう」	働く婦人の家	☒ すまいるひろばで5月13日☒～ 土曜日開催! 就園児も思いっきり遊びましょう!
5月29日☒ 10時30分～	🍷 おさかなついで遊ぼう	ふわりひろば	☒ 5月15日☒～ どんなおさかなが釣れるかな?
5月30日☒ 10時30分～	すくすく測定会	ひだまりひろば	☒ 不要 お子さまの身長・体重が測れます。記録カードもご用意しています!
6月1日☒ 11時30分～	ぶっくたいむ	すまいるひろば	☒ 不要 梅雨入り間近、「雨のえほん」を一緒に読みましょう♪

6月2日(金) 10時30分～	親子ふれあい遊び	にじいろひろば	☑不要 子どもとのコミュニケーションやスキンシップをとるのにオススメの遊びです。
6月6日(火) 10時30分～	🌀1歳児あつまれ! 「パステルアート」	つばさひろば	☑5月29日(月)～ ☑対13か月ごろ～2歳未満の親子
6月8日(木) 10時30分～	🍡しゃぼん玉で遊ぼう ※雨天時内容変更あり	すまいるひろば	☑5月25日(水)～ しゃぼん玉を飛ばすもよし、追いかけるもよし、見るもよし♪ みんなで楽しもう!
6月9日(金) 10時30分～	🍡親子リトミック	にじいろひろば	☑5月26日(金)～ 音やリズムに親しみながら身体を動かしてみよう♪
6月12日(月) 10時30分～	🍡大型遊具であそぼう	ふわりひろば	☑5月29日(月)～ 大型遊具でダイナミックにあそびましょう! 育児相談も併催、お気軽にどうぞ♪
6月13日(火) 10時～	🌀0歳児あつまれ!	つばさひろば	☑6月5日(月)～ ☑対12か月ごろまでの親子
6月13日(火) 10時30分～	すくすく測定会	ひだまりひろば	☑不要 お子さまの身長・体重が測れます。記録カードもご用意しています!
6月15日(木) 11時～	ハッピータイム 「6月生まれさんお祝い会」	すまいるひろば	☑不要 かわいいバースデーカードとプレゼントをご用意しています。みんなでお祝いしましょう♪

🍡は各回でテーマを決めた行事「みかんちゃん」、🌀はつばさひろばの年齢別行事「つばさデー」です

## エンジェルプログラム

赤ちゃん和妈妈のための3回連続の講座です。子育て相談専門員や栄養士、児童厚生員が笑顔の子育てを応援します。

時 5月18日(水)、25日(水)、6月1日(水)……☑申込期間 5月1日(月)～5月9日(火)

6月22日(水)、29日(水)、7月6日(水)……☑申込期間 6月5日(月)～6月13日(火)

いずれも3回連続プログラム、各日10時30分～11時30分

所 つばさひろば ☑対町内在住で、講座開始時におおむね6～12か月の乳児とお母さん。3回とも参加できる方。

定 5組程度(参加の可否は後日ご連絡いたします) ☑電話またはフォームから申し込み



## マタニティクッキング

申・問 こども政策課母子保健係 ☎801-5881

時 6月9日(金)10時～12時

所 ふれあいセンター1階 和室・調理室

内 栄養士による妊娠中の食事に関する講話  
保健師による産後サポートに関する講話  
ミニキッチン(ごはん、簡単に豆腐、南瓜の和風サラダ、離乳食づくり)

定 先着6人程度

料 200円

☑6月1日(水)

他 次回は、  
令和5年8月18日(金)予定



## 子宮頸がんワクチン9価(ガーダシル9)の定期接種開始について

子宮頸がんワクチンについて、新たに9価(ガーダシル9)が4月から定期接種対象となり、対象者は無償で接種することができます。

☑①定期接種:小学校6年～高校1年相当年齢の女性

②キャッチアップ:平成9年度～平成18年度生まれの女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方(令和7年3月末まで)

料 自己負担額:なし

☑実施機関:長崎県下全域の医療機関(一部を除く)で接種できますが、各医療機関で実施の有無が異なりますので、町ホームページでご確認ください。



## 子宮頸がんワクチンを自費で接種した方への償還払いについて

積極的な接種の勧奨を差し控えている間に接種の機会を逃した、定期接種の年齢を過ぎて令和4年3月31日までにHPVワクチンの任意接種を自費で接種した方について、接種費用の助成（償還払い）を実施しています。

令和7年3月31日①

詳しくは、町ホームページおよびリンク先をご覧ください。



子宮頸がん  
ワクチンに  
ついて



償還払い  
について

厚生労働省のホームページでは、HPVワクチンに関する情報をご案内しています。

厚労省 HPV

検索



## 子育て支援自主サークル

☎ こども政策課母子保健係 ☎801-5881

※祝日は原則休み。



	日 時	場 所	対 象
さくらんぼ	第1～3月曜日 10時30分～12時	嬉里中央自主防災センター	0歳～就園前の子ども、保護者
つくしんぼ	第2水曜日 10時～11時30分	サニータウン南公民館	1歳～就園前の子ども、保護者 ※対象は1歳からですが、ごきょうだいであれば0歳のお子さんも参加できます
ぴよぴよくらぶ	第1木曜日 10時～11時30分 ※5月はお休み	井手本自主防災センター	0歳児、保護者
さくらクラブ	第1金曜日 10時～11時30分 ※5月はお休み	長与町公民館2階和室	
こっこくらぶ	第3木曜日 10時～11時30分	北陽台公民館	

## イオンタウン×長与町 「cocosukiながよ」をご利用しませんか？

月先着10人（託児対象のこども）のファミリーサポートセンター託児利用料を、月2時間補助します！

イオンタウンに無料券をもらいに行くと、託児利用料が2時間無料になります！（年間5回まで）

子ども連れて外出が難しい時、育児リフレッシュなどにご利用ください！

※その他ひとり親・多子世帯・多胎児・保護者疾病の場合にも補助をしています。



▲詳しくはこちら  
「長与町ファミリーサポートセンター」



▲ 2時間無料券

令和5年4月号に掲載した内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

（誤）イオンタウンにスタンプでスタンプをもらうとファミサポ利用料が1時間無料！さらに、月先着10世帯が2時間無料となります！（年5回まで）

（正）イオンタウンで無料券をもらうとファミサポ利用料が2時間無料！（月先着10人（託児対象のこども）・年間5回まで）





## わらべうたであそぼう♪

子どもに寄り添いながら、歌っているうちに少しずつ心と体をほぐしていくわらべうた。  
ゆっくりと過ごせる時間に、ぜひ親子で楽しく歌ってみてください♪

♪ いちり になり  
さんり

お着替えの際などに、「気持ちいいね」と声を掛けながら、遊びを通してスキンシップを取ってみるのもいいですね。子どもの両腕を使っても遊べます。

- |          |                      |   |
|----------|----------------------|---|
| いちり      | 子どもの両足の親指をつかむ。(手の指先) | ① |
| になり      | 子どもの足首をつかむ。(手首)      | ② |
| さんり      | 子どものひざをつかむ。(ひじ)      | ③ |
| しり、しり、しり | 子どもの両側でお尻をくすぐる。(脇の下) | ④ |



① いちり



② になり



③ さんり



④ しりしりしり

♪ このこ  
どこのこ

子どもを抱っこして、揺らしながら歌いましょう。  
眠いときは、子守唄にもなりますよ。

