

初のお出かけは「ままのまカフェ」

令和7年度

ママがリラックスできるように私たちがお手伝いします。

たまには外に出ておしゃべりしませんか？

母推さんがいるから、初めてでも安心！

赤ちゃんから離れて一息つきませんか。母推が応援します！！

ママ同士、情報交換しませんか！
子育てで悩んでいるのは、自分だけじゃないですよ。

ままのま
カフェ

あきちゃん

母推さん

ゆうこママ

ゆうたくん

春子ママ

助産師さん

母推さん

栄養士さん

ままのまカフェって…？

その1. 母子保健推進員が主催しているママたちの集いの場です。

その2. 気軽なおしゃべりや専門職による子育て何でも相談ができます。

その3. 母子保健推進員がお子さんを見守り・預かりほっとできる場を提供します。

ほすい 母推さんとは？

「母子保健推進員」略して“母推さん”は、お母さんとお子さんの健康や子育ての支援をするため、各地域で活動をしている方たちです。



子育ての駅 ままのまカフェ 年間日程



会場	ちびっこ広場		てくてく		ぐんぐん	
4月	21日(月)	助産師	8日(火)	栄養士	4日(金)	歯科衛生士
5月	19日(月)	保健師	13日(火)	助産師	9日(金)	栄養士
6月	16日(月)	歯科衛生士	10日(火)	保健師	6日(金)	助産師
7月	14日(月)	助産師	8日(火)	栄養士	4日(金)	保健師
8月	お休み					
9月	8日(月)	栄養士	9日(火)	助産師	5日(金)	保健師
10月	20日(月)	保健師	14日(火)	歯科衛生士	3日(金)	助産師
11月	17日(月)	助産師	11日(火)	保健師	7日(金)	栄養士
12月	15日(月)	栄養士	9日(火)	助産師	5日(金)	歯科衛生士
1月	お休み					
2月	16日(月)	保健師	10日(火)	栄養士	6日(金)	助産師
3月	16日(月)	助産師	10日(火)	歯科衛生士	6日(金)	栄養士
開催時間	10:45~11:45		10:30~11:30		10:45~11:45	
問い合わせ先	39-2775		21-3860		30-1025	



地域版 ままのまカフェ開催会場



地域版ままのまカフェの日程等は問い合わせ先にご確認ください

会場	問い合わせ先
豊田コミュニティセンター	豊田コミュニティセンター 39-0532
川崎コミュニティセンター分館	川崎コミュニティセンター分館 35-7933
大島コミュニティセンター	大島コミュニティセンター 27-5029
希望が丘コミュニティセンター	希望が丘コミュニティセンター 29-0808
宮内コミュニティセンター	宮内コミュニティセンター 32-0010
山通コミュニティセンター	山通コミュニティセンター 36-7037
富曾亀コミュニティセンター	富曾亀コミュニティセンター 24-0012
黒条コミュニティセンター	黒条コミュニティセンター 24-6208
日越コミュニティセンター	日越コミュニティセンター 27-0638
関原コミュニティセンター	関原コミュニティセンター 46-2022
青葉台コミュニティセンター	青葉台コミュニティセンター 47-1155
中之島コミュニティセンター	こども家庭センター 36-3790
子育ての駅みしま「もりもり」・みしまコミュニティセンター	
子育ての駅こしじ「のびのび」・越路総合福祉センター	南部地域事務所 (保健担当) 92-5011
おぐにコミュニティセンター	
子育ての駅かわぐち「すこやか」	
寺泊コミュニティセンター	北部地域事務所 (保健担当) 74-3116
よいたコミュニティセンター	
栃尾地域交流拠点施設トチオーレ	栃尾地域事務所 (保健担当) 52-5836



ままのまカフェに関するお問い合わせ
長岡市教育委員会 こども家庭センター
電話：0258-36-3790

