

# 子育ての駅

- 対象の記事のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です
- 各子育ての駅では随時、保育園入園や子育ての相談を受け付けています
- 催しの詳細や休館日は市ホームページや子育ての駅公式Instagram (右) で



## 女性のアイデア コンテストから

### 女性のひらめきを実現

個人権・男女共同参画課(市七) ☎39・2746

- 30代後半から40代の女性に送る  
プレ更年期をサポートするミニ講座&座談会  
☎3月23日(土)午後1時~2時30分 場ミライエ長岡  
園ウィメンズヘルス1a b・増田くみさん 対30代~  
40代の女性 定20人(先着) 保育=4人(先着)(生後6カ  
月以上。3月15日(金)までに要予約) 申3月22日(金)ま  
でにHPで
- この味がいいねってうちの子が言ったから!  
春休み給食スペシャル  
保育園の給食メニューを実演と試食で紹介します。  
☎3月28日(木)午前10時45分~11時45分 講(株)安全給  
食サービス・長谷川麻衣子さんほか  
定16組(先着) 場・申3月18日(月)から  
子育ての駅ぐんぐん ☎30・1025へ



ちびっこ  
モデル★  
#135

子育ての駅で  
みつけた♪  
@ぐんぐん

渡辺鳳ちゃん  
(1歳6カ月)  
外で思い切り  
体を動かすこ  
とが大好き。  
おもちゃの片  
付けを上手に  
できるように  
なりました。

LINE  
「友だち」  
特典  
当選者

木製の大型プランターでペンタスな  
などを育てます。



1 ちびっこテニス教室  
☎4月13日~7月27日の土曜  
日午後4時~5時(期間中に  
計10回) 場南都体育館 対  
年中児・小学2年生 定20人  
抽選 ¥5,000円 申3  
月17日(日)(必着)までに往復  
はがきに住所、氏名(ふりが  
な)、年齢、電話番号、保護  
者名、返信宛先を記入して〒  
940-1106宮内4の6

長岡市スポーツ協会(以下ス  
ポ協) ☎34・2130と  
加盟団体の催し

## スポーツ

- 花と緑の教室  
①柿の接ぎ木のイロハ  
☎4月6日(土)午前10時~11時  
30分 講園芸愛好家・山上正  
夫さん 定24人(先着) 申3月  
8日(金)~27日(水)(HP可)
- ハンギングバスケットづくり  
☎4月13日(土)午後1時30分~  
3時 講紺美雪緑花推進指導  
員 定12人(先着) ¥2,100  
0円 申3月8日(金)~4月3  
日(水)(HP可)
- おいしい野菜づくり入門  
☎4月28日(日)、5月19日(日)午  
後1時30分~3時(計2回)  
講長谷川吉仁緑花推進主任指  
導員 定10人(先着) ¥2,000  
0円 申3月8日(金)~4月  
17日(水)(HP可)

2 小・中学生テニス教室  
☎4月8日~7月25日の毎週  
月・木曜日午後5時~7時(計  
27回) 対小学2~6年生  
定40人抽選

3 市民テニス教室  
☎4月5日~19日の毎週火・  
金曜日午後7時~9時(計5  
回) 場希望が丘テニス場  
対高校生以上 定40人抽選  
¥4,000円 申3月17日  
(日)までに往復はがきに住所、  
氏名、電話番号、経験年数、  
返信宛先を記入して、〒94  
0-12105緑町1の38の4  
27(有)インターコスモ内長岡  
市テニス協会・川上さん(☎  
090-1880-3510)へ

の36長岡市テニス協会・石原  
さん(☎32・4507)へ

ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

●手しごとサロン  
「のこそう☆てがた・あしがた」  
☎3月14日(木)午前10時~11時30分  
対どなたでも 定8組(先着) ¥1  
枚100円

てくてく(千秋1) ☎21・3860

●ファミリー講座  
「スクラップブック」  
☎3月14日(木)午前10時30分~11時  
30分 対どなたでも 定15組(先着)  
持子どもの写真 申随時



紙でいろんな色や柄の  
真をお子さんの写  
す。かわいく飾り

ちびっこ広場(フェニックス大手ウエ  
スト2・3階) ☎39・2775

1 積木で遊ぼう  
☎3月16日(土)午前10時30分~11時  
30分 対どなたでも

2 産後ママの親子ヨガで  
リフレッシュ  
☎3月14日(木)午前10時30分~11時  
15分 対3カ月~1歳の乳児と母

親 定12組(先着) 申随時

3 わいわいおしゃべり会  
☎3月12日(火)午前11時~正午 対  
0歳児と母親、妊婦



妊婦さんも出産や育  
児の話聞くチャ  
ンです。

地域版 子育ての駅

中之島 なかのひろば  
育児相談&お口の健康講座  
☎3月19日(火)午前10時30分から

越路 のびのび おもいで制作  
☎3月21日(木)・22日(金)・25日(月)午  
前9時30分~午後2時30分

三島 もりもり  
ありがとう音楽会  
☎3月29日(金)午前10時30分から

小国 たんぽぽ お誕生日会  
☎3月22日(金)午前11時から

和島 わくわく  
うれしいね♡大きくなったね会  
☎3月22日(金)午前10時30分から

寺泊 にこここ  
ママに拍手!の会  
☎3月15日(金)午前10時30分から

栃尾 すくすく 工作教室  
☎3月15日(金)午前11時から 定15  
組(先着)

山古志 やまっこ  
セルフフットマッサージ  
☎3月16日(土)午前10時から 対ど  
なたでも 申3月11日(月)まで

与板 にじの子広場  
思い出のフォトフレーム  
☎3月22日(金)午前10時から 内写  
真撮影会

川口 すこやか  
大きくなったね!お祝い会  
☎3月19日(火)午前10時30分から

## 一緒にお話しませんか

●ママのまカフェ  
☎・場3月12日(火)午前10時30分  
~11時30分...てくてく、15日(金)  
午前10時45分~11時45分...ぐん  
ぐん、18日(月)午前11時~正午...  
ちびっこ広場 講母子保健推進  
員 対どなたでも

●子育て相談  
☎①3月13日(水)②18日(月)③19日  
(火)④21日(木)⑤22日(金)⑥4月3日  
(水)午前10時30分~11時30分 場  
①②ぐんぐん③④てくてく⑤⑥  
すくすく 講①③家庭児童相談  
員②主任児童委員④⑥助産師⑤  
保健師、栄養士

子ども・子育て課 ☎39・2300

パパママサークル  
妊娠中に知っておきたい育  
児のポイントを紹介します。  
☎4月20日(土)午前10時~正  
午、午後1時45分~3時45分  
⑤5月10日(金)午後6時45分~  
8時45分 場さいわいプラザ  
助産師・保健師からの情報  
提供、沐浴体験、パパの妊婦  
疑似体験 対出産予定月が7  
月~8月の妊婦とパートナー  
定①各24組抽選②16組抽選  
持母子健康手帳、バスタオル



●チカポンに聞く  
29万人に刺さる発信力  
☎3月16日(土)午後2時~3時  
15分 場ミライエ長岡 講お  
笑い芸人・チカポンママさん  
対39歳以下(保護者同伴可)  
定100人抽選 申3月10日  
(日)までにHPで

ながおか・若者・しごと機構  
(ミライエ長岡企画推進室  
内) ☎86・6008