

- 会場：保健センター
- 問い合わせ：子育て応援課（☎402268）

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	7日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など
ママサロン ※要予約	23日(月) 午前9時50分～	マタニティピラティスなど
股関節検診	10日(火) 午後1時15分～	令和7年3月生まれ
4カ月児健康診査	24日(火) 午後1時15分～	令和7年2月生まれ
離乳食教室 ※要予約	10日(火) 午前10時～	令和7年1月生まれ
育児相談 ※要予約	20日(金) 午後1時～	乳幼児の発達発達相談など
すこやか教室・ブックススタート	11日(水) 午前9時30分～	令和6年11月生まれ
1歳児健康診査	11日(水) 午後1時15分～	令和6年6月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	26日(木) 午後1時15分～	令和5年11月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	20日(金) 午前9時45分～10時35分	令和5年2月生まれ
3歳児健康診査	19日(木) 午後1時～	令和4年2月生まれ
5歳児健康診査	3日(火)・4日(水) 午前8時50分～9時	令和2年6月生まれ ※集団遊びがあります

こども医療電話相談 ☎ #8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】 月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時（24時間）

子育てSTYLE

つわりについて

Q つわりで食事がバランスよく食べられませんか。赤ちゃんは成長しますか？

A つわりは妊娠5週目ごろから始まり、8～10週ごろにピークを迎え、安定期である妊娠16週を迎えるころには症状が落ち着いてくるのが一般的です。しかし、つわりは個人差が大きく、症状（吐き気・嘔吐・食欲不振・倦怠感・眠気・味覚や嗅覚に敏感になるなど）もさまざまで、全くつわりがない人もいれば、出産直前まで長引く人もいます。

つわりで食べられない日が続いても、母体内に蓄えた栄養で間に合うため、つわりで辛いときに無理して食事を取る必要はありません。自分が食べやすい物を食べられる時に少量ずつ食べるようにしましょう。ただし、刺激物や脂肪の多い物、アルコールは避けましょう。また、水分摂取も心がけましょう。しかし、水分も取れない、1日に何度も嘔吐、頭痛やめまい、トイレの回数が減る、急な体重減少などがある場合には、脱水を起こしている可能性があります。脱水症状が続くと、母体や赤ちゃんにも重篤な症状が出ることもあるため、我慢せずに早めに受診・相談しましょう。点滴や内服で吐き気が和らぐこともあります。

自分の体調を第一に考え、赤ちゃんに会えることを楽しみにしてつわりを乗り越えましょう。

集まれ！

ふじおかキッズ



鈴木 蒼来ちゃん
(3歳9カ月・中)

我が家の暴れん坊！歌が大好きな
末っ子そらくん！笑顔が大～好き♡



猪熊 大介ちゃん
(3歳2カ月・藤岡)

車大好き大ちゃん♡いつもパワー
をありがとう！元気に育ってね☆



島田 瑞己ちゃん
(3歳6カ月・藤岡)

はたらく車が大好きなみずちゃん。
元気に大きくなってね！

- 対象 市内在住の4歳未満（受付時点）で過去に掲載のない子ども
- 応募方法 ①右記2次元コードから応募②任意の用紙に保護者の氏名・住所・電話番号・子どもの名前（ふりがな）・生年月日・子どもへのメッセージ（32字以内）を明記し、子どもの写真1枚を郵送・メール・持参のいずれかの方法
- 応募先 秘書課広報広聴係（☎402208 ✉ hisyo@city.fujioka.gunma.jp）



友好都市通信

～from 江陰～

問い合わせ 企画課（☎402428）

今回は、江陰市の教育文化事業の発展について紹介します。

近年、江陰市には、南京理工大学と江南大学という国内でも一流と呼ばれる2つの大学のキャンパスが設立されました。

南京理工大学江陰キャンパスは、2020年9月に開校し、現地の優良企業と産学連携を行い、学校と企業が共同で人材を育成するニューモデルを探究しています。

江南大学江陰キャンパスは、2024年6月に引き渡しの作業が完了し、9月に初めての新生が入校しました。



江南大学

そのほかに、江陰市では、新たな文化的ランドマークである国楽島がオープンしました。国楽島は四方を水に囲まれた複合文化芸術島であり、コンサートホール・アートギャラリー・科学技術博物館などの建物が存在します。

現在開催されているEXPO2025大阪・関西万博の中国パビリオンでは、江陰市が属する無錫市がイベントを実施しています。ぜひ注目してみてください。



南京理工大学

本との出会い

図書館司書がセレクトした
新刊情報

考古学者だけど、発掘が出来ません。
多忙すぎる日常



著者▷青山 和夫ほか
古代エジプト・中国・マヤ文明を研究する考古学者たちが、大学での授業や会議、研究費獲得など多忙な日々を過ごしながらも、海外で発掘調査を行う体験談をまとめる。

開館時間 午前9時～午後8時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）
休館日 月曜日
問い合わせ 図書館（☎401669）
※電子図書館も利用してください ⇒

宇宙を編む



著者▷井上 榛香
はやぶさに憧れた高校時代をきっかけに宇宙ライターになった著者が、取材先での失敗談やほっこりエピソード、豆知識など好きなことを仕事にするための舞台裏を紹介する。

雑草を攻略するための13の方法



著者▷谷本 雄治
雑草を踏みつけたり、丸刈りにしたり、根こそぎ抜いたり、雑草対策の代表的な13の方法を、著者自らが家庭菜園に次々と伸びてくる雑草で試した結果をコラムとともに解説する。