

播磨町

子育て支援センター



- ▼南部子育て支援センター ☎079(437)4188
- ▼北部子育て支援センター ☎078(944)0717
- ▼福祉グループ ☎079(435)2362

子育て支援センター わくわくニコニコ5月の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部 子育て支援センター	北部 子育て支援センター
すやすや(0歳児) 平成30年4月2日～	わくわくさろん ▶日時 5月2日(水) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要	ニコニコさろん ▶日時 5月9日(水) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要
よちよち(0歳児) 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生	わらべうた ▶日時 5月22日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 5月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます	ふうせんあそび ▶日時 5月15日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 5月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます
ぐんぐん(1歳児) 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生	運動遊び ▶日時 5月29日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 5月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます	ふうせんあそび ▶日時 5月17日(木) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 5月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます
のびのび(2歳児) 平成27年4月2日～ 平成28年4月1日生		

- ▶持ち物 名札(お持ちの人はご持参ください)、お茶、タオル
- ▶対象 町内在住の人
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※たくさんの人に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。
- ※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
- ※詳しくはそれぞれの支援センターにお問い合わせください。

南部子育て支援センター
子育て講座
ベビーマッサージ
ホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックスマッサージしながら、お母さんもゆったりとした時間を過ご

ごしませんか。
▼日時 5月18日(金) 午前10時～11時
▼場所 南部子育て支援センター
▼講師 滝川美紀
▼対象 平成29年11月～30年3月に生まれた乳児
▼定員 先着15組
▼費用 200円(オイル代)
▼持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物
▼申込み・問合せ 5月1日(火)午前9時から受け付けます。☎079(437)4188
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

▼場所 北部子育て支援センター
▼対象 町内在住の人
▼定員 先着80組
▼申込み・問合せ 5月1日(火)午前9時から、電話または直接受け付けます
北部子育て支援センター ☎078(944)0717
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

可
南部子育て支援センター ☎079(437)4188
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。
北部子育て支援センター
地域交流講座
ゴスペル風合唱団インチョームコンサート
思わず口ずさんでしまうような、みんなが知っている歌も歌ってくれるよ。インチョームさんと一緒にコンサートを楽しみましょう。
▼日時 5月21日(月) 午前10時～11時

女性消防団による防火啓発劇「ちびぶたくん」
女性消防団の劇を見ながら、火災時の対処法を親子で楽しく学びましょう。
▼日時 5月31日(木) 午前10時～11時
▼場所 北部子育て支援センター
▼対象 町内在住の就園前の親子
▼定員 先着50組
▼申込み・問合せ 5月1日(火)午前9時から、電話または直接受け付けます
北部子育て支援センター ☎078(944)0717
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

ママの食事の話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

～ママはゆっくり食事がとれない～

こども窓口では、「赤ちゃん相談」などを行っており、たくさんのママに利用していただいでいます。

その中で気付いたことの1つ、それはママの栄養バランスがとれていないこと。特に産後は、赤ちゃんの世話や家事などに追われ、ママ自身のことは全て後回し。気付けば、「朝ご飯食べてなかった」「顔も洗ってなかった」「もうこんな時間だ!」なんてことになっていませんか?

～バランス食で、元気に子育て～

元気に子育てをするためには、ママ自身のバランスのとれた食事が大切です。正しい食生活を身につけることは、ママ自身だけではなく、お子さんを含む家族の将来の健康にもつながります。夕食に具だくさんの味噌汁やスープを多めに作り、次の日の朝食や昼食にも食べるようにするなど、少し工夫をすることで、忙しいこの時期でもバランスのとれた食事はとれますよ。

～食生活を見直そう～

妊婦(おおむね妊娠6カ月以降)から産婦(6カ月児のママ)までを対象に、「ママ食堂」という教室を開催します。妊娠中や産後に必要な栄養について学びながら、バランスの良いランチを食べます。これからの家族の健康にも役立つ教室です。

ママ食堂

- ▶日時 6月27日、10月24日、2月27日 いずれも水曜日 10:30～12:30
- ▶場所 福祉会館2階 キッチンスタジオ
- ▶費用 300円(食事代)当日徴収
- ▶申込み 先着12人。

電話か窓口でお申し込みください

▶託児 ご希望の人は、参加申し込み時に申し出てください。(詳細については、ホームページをご覧ください)

役場には、管理栄養士がいます。「バランスの良い食事をとりたい。でも時短メニューで!」というママ、気軽にご相談ください。

5月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 7:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	16日(水) 12:30～13:00 福祉会館	平成30年1月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成30年6月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関)	平成29年7月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
※対象者には、受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	11日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年10月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	18日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成27年2月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	19日(土) 10:00～12:00 北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	妊娠中の過ごし方、こころとからだの変化について、乳房ケア、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション、参加者交流 *母子健康手帳
赤ちゃん相談	2日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 9日(水) 10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	25日(金) 9:30～15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル

