

母乳育児のトラブルのお話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

しこりができて痛い

母乳がたまりおっぱいにしこりができることがあります。しこりをそのままにしておくと乳腺炎になる可能性もあります。赤ちゃんにしっかりと飲んでもらうことでしこりを解消します。

抱き方を変え、母乳をいつもと違う方向から飲ませることでしこりが消えていきます。またしこりのあたりを乳腺にそっておさえながら授乳すると効果的です。

赤ちゃんもママも授乳に慣れていないとうまく授乳ができません。上手にくわえさせることでぐくぐく飲んでくれるようになります。

播磨町では授乳相談を毎月予約制で行っています。相談内容は次のとおりです。

- ・実際に授乳をしながら、抱き方や吸わせ方などのアドバイスをします
- ・赤ちゃんの体重や哺乳量測定をします
- ・授乳回数やミルク量、乳房ケアの方法など、ママと赤ちゃんに応じたアドバイスをします
- ・卒乳の相談や妊婦さんの授乳に備えての相談も受け付けています

相談をご希望の方は、こども窓口までお申し込みください。



上手にくわえさせられているかのチェック方法として、次の5つの項目を確認してみましょう。

- ①赤ちゃんの鼻とママの乳頭が向かい合っている
- ②赤ちゃんの下唇からおっぱいをくわえさせ下唇が外を向いている
- ③乳輪まで深くくわえられ、乳頭を赤ちゃんの口の中深くまで入れている
- ④授乳中に乳首に痛みがない。
- ⑤授乳後の乳首の形がつぶれていない。

授乳中によく聞かれるトラブルの対処法として

乳首が痛い

産後すぐの場合、おっぱいが授乳に慣れていないため乳首が痛く感じる場合があります。乳首の皮膚がしっかりすれば痛みがなくなることが多いです。馬油などを塗りラップをして皮膚を保護し、乳首をケアしましょう。

4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) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	21日(水) 中央公民館 受付時間は個別通知に記載	令和2年12月生の乳児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル2枚 *水分補給できるもの
10か月児健康診査	5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)	令和2年6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	9日(金) 中央公民館 受付時間は個別通知に記載	令和元年9月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル1枚 *水分補給できるもの
3歳児健康診査	23日(金) 中央公民館 受付時間は個別通知に記載	平成30年1月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票、眼科・耳鼻科問診票 *早朝尿(5cc) *バスタオル1枚 *水分補給できるもの

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
授乳相談	27日(火) 9:30~11:00 中央公民館 2階和室	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
赤ちゃん相談	7日(水) 9:30~11:30 14日(水) 9:30~11:30 南部子育て支援センター 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。ニコニコさん、わくわくさんの中で実施します。(予約制) 北部子育て支援センター ☎078(944)0717 南部子育て支援センター ☎079(437)4188

催し&施設ガイド

新型コロナウイルス感染症の対応に関係し、施設の閉館や行事の中止や延期などがあります。

ホームページで確認するか、直接施設にお問い合わせください。

- 郷土資料館** ☎079(435)5000
4月の休館日 5日、12日、19日、26日
- 郷土資料館** ☎079(435)5000
4月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
- 中央公民館** ☎079(437)6980
4月の休館日 18日(日)
- 図書館** ☎079(437)4500
4月の休館日 14日(水)、28日(水)
- 地域連携交流施設(はりまデザインラボ)** ☎079(437)0141
毎週日曜日休館
- スポーツクラブ21はりま** ☎079(437)2201
4月の休館日 26日(月)
- 健康いきいきセンター** ☎079(435)5578
毎週月曜日休館
- 加古郡リサイクルプラザ** ☎079(437)7671
毎週月・火曜日休館
- 兵庫県立考古博物館** ☎079(437)5589
4月の休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

郷土資料館

☎079(435)5000
4月の休館日 5日、12日、19日、26日

土器・埴輪をつくらう

粘土で土器や埴輪などを作り、2週間後、野焼きで焼き上げます。

※作品は25日(日)午後3時以降に持ち帰れます。

▼日時 作品づくり 4月11日(日) ①午前10時~、②午後1時~
▼野焼き 4月25日(日) 午前10時~午後3時(参加時間30分程度)
▼場所 学習室ほか

▼定員 ①②各先着8人
▼費用 400円
※事前に申し込みが必要です。

火おこし器をつくらう

舞ざり式火おこし器を作り、火おこしに挑戦します。

▼日時 5月1日(土) 午前10時~午後1時
▼場所 学習室ほか
▼対象 小学4年生以上
▼定員 先着8人
▼費用 500円
※事前に申し込みが必要です。

ビー玉木琴をつくらう

八角形の立体的な木琴がやさしい音色を奏できます。

▼日時 5月3日(祝) 午前10時~11時30分
▼場所 学習室
▼対象 小学生
▼定員 先着8人
▼費用 300円
※事前に申し込みが必要です。

火おこしに挑戦しよう

舞ざり式火おこし器を使って火おこしが体験できます。

▼日時 5月5日(祝) 午前10時~正午
▼場所 玄関前
※無料。当日、受け付けします。

図書館の今月の本だ

おとなの本

- 笑う回文教室 せとちとせ/著 一般展示「笑おう~心も体も元気に!~」
- 笑顔の花が咲く トレーシー・コーデロイ/作 笑うと体は元気に、心は明るくなりますね。今月は、思わず笑顔になってしまうような本や、クスッと笑えるような本を集めてみました。笑う門には福来る、笑ってポジティブにいきましょう!
- 笑う数学 日本お笑い数学協会/著
- どんな時でも人は笑顔になれる 渡辺 和子/著
- 生き方上手はよく笑う 斎藤 茂太/著

こどもの本

- 見たい!知りたい!図書館はうら側もすごい! 小田 光宏/監修
- ほんはまっていますのぞんでいます かこ さとし/著
- じりじりの移動図書館(ブックカー) 廣嶋 玲子/著
- ふねのとしよかん いしいつとむ/作
- るばのとしよかん ジャネット・ウィンター/文と絵

図書館

☎079(437)4500
4月の休館日 14日、28日

こどもの読書週間行事

①よもよも*ビンゴ!
期間中に図書館で本を借りてビンゴを2列クリアしよう。
図書館から記念品がもらえます。

②てづくり会*はる
おうち時間を楽しむグッズをつくっちゃおう。

▼期間 4月17日(土)~5月16日(日)
▼景品交換 4月24日(土)~5月31日(月)
▼対象 幼稚園・保育園児、小学生
▼日時 5月2日(日) 午後2時~3時(午後1時45分受付開始)
▼場所 2階学習室

▼対象 4歳～小学6年生(3年生以下は保護者同伴)
▼定員 先着7人(付き添いは原則保護者1人まで)
▼申込方法 4月10日(出)、午前9時30分から電話または2階事務室で受け付けます。申し込みは保護者をお願いします。

定例の催し

●ひよこのおはなし会
▼日時 4月6日(火) 午前11時～11時30分
▼場所 児童書コーナー

●絵本をたのしむ会

▼日時 4月13日(火)、20日(火)、27日(火) 午前11時～11時30分
▼場所 児童書コーナー

●おはなし会

▼日時 4月3日(出)、10日(出)、17日(出)、24日(出) 午後3時～3時30分
▼場所 2階視聴覚室

●はりま読書の会

▼日時 4月18日(日) 午前11時～正午
▼場所 2階視聴覚室
▼対象 中高生～一般
▼定員 先着8人
※見学可。

●英語DEえほん

▼持ち物 おすすめ本1～2冊程度
▼問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

▼日時 4月25日(日) 午後3時～3時30分
▼場所 児童書コーナー

中央公民館

☎079(437)6980
4月の休館日 18日

中央公民館利用調整

7～9月に中央公民館の各室を使用希望の人は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。

▼受付時間 第3日曜日以外の午前8時30分～午後5時
▼締切日 4月30日(金)

令和3年度 播磨町ことぶき大学

ことぶき大学を5月下旬にOB会を6月に開講します。在学生には、はがきで通知させていただきます。

新規の参加希望者は、中央公民館にお問い合わせください。(電話も可)
今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を行って実施します。

▼問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

地域連携交流施設 (はりまデザインラボ)
☎079(437)0141
休館日 毎週日曜日

定例の催し

●ダンスちやれんじ

▼日時 4月1日(休)、15日(休) 午後4時30分～5時30分
▼費用 月会費1千500円

●大人のぬりえサロン

▼日時 4月5日(月) 午前10時～正午

▼持ち物 色鉛筆、お茶

▼費用 200円(材料費など)
▼グリーンボランティア募集
▼日時 4月8日(休) 午前10時～11時30分

●おりぞめくらぶ

和紙を染料で染めます。
▼日時 4月7日(火)、21日(火) 午前10時～正午
▼費用 1回600円(材料費など)

●折り紙教室

汚れてもいい服
▼日時 4月20日(火) 午前10時～正午
▼費用 1回600円(材料費など)

スポーツクラブ21はりま
☎079(437)2201
午前9時～午後7時
4月の休館日 26日

トレーニング教室

修了後は、総合体育館トレーニング室を利用できます。

▼日時 5月1日(出)、17日(月) 午後7時30分～9時のいずれか1回
▼対象 16歳以上

▼定員 各教室先着10人

▼費用 千円

▼申込方法 4月1日(休)から受付開始。費用を添えて総合体育館の窓口でお申し込みください

▼加古郡 リサイクルプラザ
☎079(437)7671
毎週月・火曜日休館

体験教室参加者募集

播磨町、稲美町以外の人は費用が2割増しになります。作品は後日の引き渡しとなります。
※同伴者は、体験者1人につき大人1人のみとさせていただきます。

加古郡 リサイクルプラザ

▼日時 5月22日(出) 午後1時30分～3時30分
▼場所 講堂
▼講師 竹下邦彦(兵庫県立相生産業高等学校)、篠宮正(公財)兵庫県まちづくり技術センター)

▼定員 72人(予約が必要)
▼締切日 5月4日(祝)

▼日時 5月12日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 多賀茂治(当館館長補佐)
▼定員 72人(予約が必要)
▼受付期間 4月13日(火)～5月25日(火)

▼申込方法 オンラインか往復はがきでの事前予約が必要です。定員を超える場合は、抽選となります。詳細については、考古博物館ホームページをご覧ください

▼締切日 4月27日(火)

講演会「望塚銅鐸を復元する」
▼日時 5月22日(出) 午後1時30分～3時30分
▼場所 講堂
▼講師 竹下邦彦(兵庫県立相生産業高等学校)、篠宮正(公財)兵庫県まちづくり技術センター)

▼定員 72人(予約が必要)
▼締切日 5月4日(祝)

▼日時 6月12日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 多賀茂治(当館館長補佐)
▼定員 72人(予約が必要)
▼受付期間 4月13日(火)～5月25日(火)

講演会「発掘でわかったひよこの弥生時代」
▼日時 6月12日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 多賀茂治(当館館長補佐)
▼定員 72人(予約が必要)
▼受付期間 4月13日(火)～5月25日(火)

▼申込方法 オンラインか往復はがきでの事前予約が必要です。定員を超える場合は、抽選となります。詳細については、考古博物館ホームページをご覧ください

▼日時 5月15日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 石野博信(当館名誉館長)
▼定員 72人(予約が必要)

▼日時 5月15日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 石野博信(当館名誉館長)
▼定員 72人(予約が必要)

▼日時 5月15日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 石野博信(当館名誉館長)
▼定員 72人(予約が必要)

▼日時 5月15日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 石野博信(当館名誉館長)
▼定員 72人(予約が必要)

▼日時 5月15日(出) 午後1時30分～3時
▼場所 講堂
▼講師 石野博信(当館名誉館長)
▼定員 72人(予約が必要)

5月末～6月上旬、ハナショウブが咲きます
芝生広場やカフェでのんびりできます



石のすべり台 ツルツルにしました



宝くじ助成事業で石ヶ池自治会公民館を建設しました

▶問合せ 住民グループ ☎079(435)2364
一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、石ヶ池自治会公民館が完成しました。

完成した公民館は、平屋でバリアフリーに配慮した建物で、広いホールや会議室、キッチンを備え、だれもが安心して利用できる施設となりました。今後も、地域コミュニティ活動の拠点として、より活発な自治会活動が期待されます。

一般財団法人自治総合センターが全国自治宝くじの社会貢献広報事業として行っている助成で、宝くじの受託収入を財源として、地域のコミュニティ活動の充実、強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するものです。



3月31日 石ヶ池公園リニューアルオープン 石ヶ池公園の遊具が新しくなります

▶問合せ 土木グループ ☎079(435)2365
石ヶ池公園パークセンター ☎079(435)1879

複合遊具

対象年齢3歳～12歳
汽車をモチーフにしています



スウィング遊具

対象年齢3歳～6歳
新幹線2基、きかんしゃ1基

