

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

おいでよ！ 子育て支援センターに



ぐんぐん 運動遊び (南部)



親子さろん (南部)



よちよちハロウィンパーティ (北部)



のびのび こいのぼりづくり (北部)



母親クラブ (南部)



季節の行事 水遊び (南部)

子育て支援センターって どんなところ？

就学前の親子が利用できる利用時間

南部子育て支援センター、北部子育て支援センター共通

▶開館時間 月～土曜日9:00～17:00 (日曜日、祝日、年末年始休館)

幼稚園、保育園児の親子が利用できる時間と場所

▶利用できる時間 13:00～17:00 ▶場所 南部子育て支援センター

子育て支援センターは、就学前の親子が利用できる場所です。子どもを見守りながら親同士が親しくなり、地域の方々との交流も深めることができます。自由に遊べるスペース「おやこさろん」にあそびにきませんか？

いろいろな行事や活動をしています

親子が遊びながら、共に育ちあう機会を提供しています。年齢にあわせた内容で、母子分離の形もあります。また、地域の人と交流をしながらの講座や季節の行事もしています。各支援センターの掲示板や、広報はりま、町ホームページでお知らせします。

子育て相談ができます

- 臨床心理士による相談 予約が必要です。
- ▼日時
- ▽北部子育て支援センター
- 第1水曜日
午後1時30分～3時30分
- ▽南部子育て支援センター
- 第2水曜日
午後1時30分～3時30分

おはなしでてこい



ボランティアによる読み聞かせ ※祝日などにより変更の場合あり
南部子育て支援センター第4月曜日
北部子育て支援センター第1月曜日

わくわくさろん・ニコニコさろん



ボランティアによる身体測定のと、親子でゆっくり過ごしながらおしゃべりタイムを楽しめます。 ※祝日などにより変更の場合あり
わくわくさろん
南部子育て支援センター第1水曜日
ニコニコさろん
北部子育て支援センター第2水曜日
▶受付時間 10:00～10:45
▶対象 町内在住の0歳児(すやすや、よちよち)

母親クラブ



▲南部子育て支援センターわくわくの森クラブ



▲北部子育て支援センターニコニコの森クラブ

子育て支援センターを利用している母親たちが中心になり、地域の方の協力を得ながら、子どもたちの健全な育成のために活動しています。詳しい内容は、各センターにお問い合わせください。 ▶対象 町内在住の人

※祝日などにより変更の場合があります。詳しい日程は、広報はりまの各種相談のページをご覧ください。
●子育て支援員による相談 予約は不要です。
▼日時 月～土曜日
午前10時～午後4時



▲子育て講座 わが子を守るための救急講習、心肺蘇生法の実践



▲子育て講座 時には子どもと離れて学ぶ時間も大切

季節の行事、子育て支援講座、地域交流・異世代交流事業

定員がある場合、申し込みが必要なものもあります。詳しい内容や日程などは、子育て支援センターの掲示板や広報はりま、町ホームページでお知らせしますので確認してください。 ▶対象 町内在住の人

▲世代間交流 蓮池幼稚園、蓮池保育園の園児や、民生委員など地域の人との交流

平成30年度 子育て支援センター わくわく ニコニコの活動が始まります

(対象の生年月日が変わります)

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～	▶日時 4月4日(水) 10:00～11:00 ▶申込み 不要	▶日時 4月11日(水) 10:00～11:00 ▶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	新聞ビリビリでこいのぼりづくり ▶日時 4月24日(火) 10:00～11:00 ▶申込み 不要	こいのぼりづくり ▶日時 4月13日(金) 10:00～11:00 ▶申込み 不要
ぐんぐん (1歳児) 平成28年4月2日～平成29年4月1日生	新聞ビリビリでこいのぼりづくり ▶日時 4月17日(火) 10:00～11:00 ▶申込み 不要	こいのぼりづくり ▶日時 4月18日(水) 10:00～11:00 ▶申込み 不要
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(お持ちの方はご持参ください)、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。 ※たくさんの方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。	

平成30年度播磨町すくすく健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりまで日時、場所をお確かめください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

健康診査のご案内

▶持ち物 母子健康手帳、通知書（問診票）
※3歳児健診は尿（5cc程度）も持参。

健康診査の種類	受付時間	場所
乳児健診	13:00～13:20	福祉会館
10カ月児健診 （個別健診）	播磨町、稲美町、加古川市の協力医療機関	
1歳6カ月児健診	13:00～13:30	福祉会館
3歳児健診	13:00～13:30	福祉会館

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
乳児健診	18	16	20	18	8	19	17	21	19	16	20	20
対象者	H29.12生	H30.1生	H30.2生	H30.3生	H30.4生	H30.5生	H30.6生	H30.7生	H30.8生	H30.9生	H30.10生	H30.11生
10カ月児健診	協力医療機関での個別健診											
対象者	H29.6生	H29.7生	H29.8生	H29.9生	H29.10生	H29.11生	H29.12生	H30.1生	H30.2生	H30.3生	H30.4生	H30.5生
1歳6カ月児健診	6	11	1	6	3	7	5	2	7	11	1	1
対象者	H28.9生	H28.10生	H28.11生	H28.12生	H29.1生	H29.2生	H29.3生	H29.4生	H29.5生	H29.6生	H29.7生	H29.8生
3歳児健診	13	18	8	13	10	14	12	9	14	18	8	8
対象者	H27.1生	H27.2生	H27.3生	H27.4生	H27.5生	H27.6生	H27.7生	H27.8生	H27.9生	H27.10生	H27.11生	H27.12生

すくすく教室・相談のご案内

●両親学級

赤ちゃん誕生を心待ちにしているパパとママが、出産・子育てについて学ぶ教室です。

▶時間 10:00～12:00

▶場所 北部・南部子育て支援センター

▶内容 下記の①②両方で1コースですが、1回のみの参加もできます

①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

②妊娠中の歯の手入れ、骨盤体操、子育て体験（お風呂など）、パパママ子育ての話～パパに知ってほしいこと～

▶対象 出産予定の夫婦

▶持ち物 母子健康手帳



●赤ちゃん相談

助産師や栄養士が、授乳や離乳食などについてアドバイスします。

▶時間 10:00～11:00

▶場所 北部・南部子育て支援センター

※ニコニコさろん、わくわくさろんの中で実施。

▶対象 おおむね1歳未満の母子

●授乳相談（予約制）

助産師がママの相談に応じた授乳方法のアドバイスをします。

▶時間 9:30～15:30

▶場所 中央公民館

▶対象 おおむね1歳未満の母子

▶持ち物 母子健康手帳、バスタオル

●ママ食堂（予約制）

ママの食事や離乳食について学びながら、ランチを食べます。託児があります。

▶時間 10:30～12:30

▶場所 福祉会館

▶対象 妊娠6カ月の妊婦～生後6カ月の乳児の母

▶費用 300円

▶持ち物 母子健康手帳

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
両親学級		①19	②23							①26	②16	
北部子育て支援センター						①22	②27					
南部子育て支援センター												
赤ちゃん相談	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
北部子育て支援センター												
南部子育て支援センター	4	2	6	4	1	5	3	7	5	11	6	6
授乳相談	27	25	29	27	31	28	26	30	28	25	22	29
ママ食堂			27				24				27	

妊娠中と産後のこころの話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

妊娠中・出産後はお母さんのこころと体に様々な変化が起こります。今回はこころの変化の話。妊娠中・出産後はホルモンのバランスが変わり、

感情のコントロールがうまくいかなくなります。また出産や子育てへの不安、今までの生活が変わることへのストレスなどが重なって、こころが不安定になりがちです。これはホルモンの影響であり、病気ではありませんが、いつものお母さんの状態でもありません。

「マタニティブルーズ」ということばを聞かれたことがあると思います。これは出産直後から産後1週間ごろまでにみられる「一時的な」気分と体調の変化です。涙が出たり、気分が沈んだり、わけもなく不安になったりすることが多いです。日本では約30%の産婦にみられるといわれており、珍しいものではありません。病気ではないので、特別な治療は必要なく、ホルモンバランスが妊娠前の状態に戻っていく中で自然に解消されていきます。お母さんや周りの人が、



感情のコントロールがうまくいかなくなります。また出産や子育てへの不安、今までの生活が変わることへのストレスなどが重なって、こころが不安定になりがちです。これはホルモンの影響であり、病気ではありませんが、いつものお母さんの状態でもありません。

この「マタニティブルーズ」について事前に知っておくと、出産後に気分の不安定さがみられても、不必要に慌てることなくなくなります。

しかしこの気分の不安定さが長引く場合は、うつ病を発症している可能性があります。妊娠期と出産後にうつ病を発症することは多く、全妊産婦の約10%にみられるともいわれています。「楽しみを感じられない」「好きだったものでさえ、好きになれない」「赤ちゃんの世話をする気力がない」「ささいなことにイライラする」などがみられます。お母さん自身では気付かないことがあるので、お父さんや周りの人が気付いてあげることが大切です。ご心配な場合は、心療内科などの専門機関にご相談ください。

子育てはお母さんだけがするものではありません。お母さんの話を聞いたり、少しの間でも子どもの抱っこを代わったり、お母さんの息抜きの時間を作ったり…周囲の人の協力で、お母さんの心を穏やかにすることができます。「良いお母さん」になることより、「幸せなお母さん」になることが大切です。お母さんが幸せだと、きっと子どもも幸せです。

役場には助産師・保健師がいますので、お気軽にご相談ください。

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) 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	18日(水) 13:00～13:20 福祉会館	平成29年12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)	平成29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	6日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年9月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	13日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成27年1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)
赤ちゃん相談	4日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 11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	27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