



雪の組一人一人の作品をうつこの模様にして、大きな大きなこいのぼりを作りました！青空を元気に泳いでほしいな。



ちびっこアーティスト
今月は
星城こども園
雪の組
のおともだち



金浦公民館（生涯学習課） ☎ 生涯学習課 ☎38-2171		
イベント	日時	内容
ほんわっカフェ♪	5/10(金)・10:00～12:00	お茶をしながら子育てや日々のこと、おしゃべりしましょう。 ▶会場…金浦公民館／▶対象…乳幼児～高校生の親子・祖父母

子育て支援センター		
イベント	日時	内容
象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」 ☎ 象潟子育て支援センター ☎74-6204		
知っておこう！ 「子育て中の防災あるある」	5/8(水)・10:00～11:30	▶会場…象潟保健センター／▶対象…保育園等入園前のおともだち／▶定員…8組／▶※…5月7日(火)
真弓の金曜日 「リズム運動あそび他」	5/17(金)・10:00～11:30	▶会場…象潟保健センター／▶対象…乳幼児と保護者／▶定員…8組／▶※…5月15日(水)
すくすく開放日	5/1(水)、7(火)、10(金)、13(月)、14(火)、15(水)、20(月)、21(火)、22(水)、24(金)、27(月)、28(火)・9:00～15:00	自由気ままに利用ください。子育て中の皆さんの空間です。 今月のつくっちゃオは「かわいいおてて！」だよ！ ▶会場…象潟保健センター
相談日	随時	子育てに関する困りごとなどの相談に応じます。
仁賀保子育て支援センター「なかよし」 ☎ 仁賀保子育て支援センター ☎32-3200		
なかよし講座 「梅雨の制作」	5/24(金)	▶会場…仁賀保子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだち／▶※…5月17日(金)
金浦子育て支援センター「にこにこ」 ☎ 金浦子育て支援センター ☎38-2291		
子育てサークル 「ちよっとティータイム」	5/9(木)	▶会場…金浦子育て支援センター／▶対象…未就園児の保護者／▶定員…8人／▶※…問い合わせください
遊びの講座 「ミニ運動会」	5/23(木)	▶会場…金浦子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだち
象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」 ☎ 象潟上郷地域子育て支援センター ☎44-2314		
「春を探そう！ お散歩スタンプラリー」	5/14(火)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター戸外周辺／▶対象…保育園等入園前のおともだち／▶※…5月10日(金)
「ベビーマッサージ」	5/28(火)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター／▶対象…保育園等入園前のおともだち／▶定員…5組／▶※…5月22日(水)



産後のママの心と体

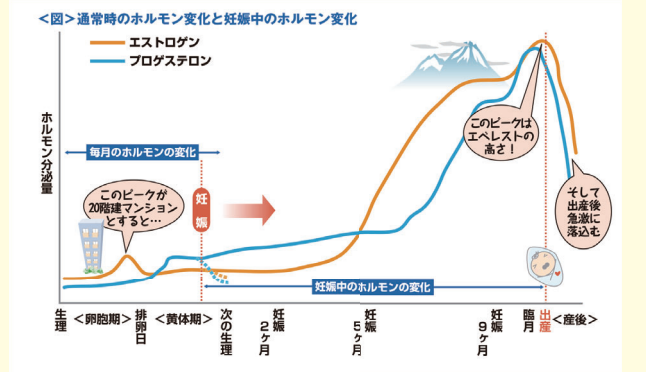
出産後の女性は、からだや生活が急激に変化します。その変化の大きさから、心にも負荷がかかり、涙が自然と出てきたり、無力感を覚えたり、さらには心配や不安がわきあがったり、ちょっとした言葉に傷つきやすくなることもあります。これは産後の急激なホルモンバランスの変化が影響しています。

妊娠中と産後のホルモンの変化

右の図のように普段の生理周期でもホルモンの変動がありますが、妊娠中は普段の生理周期の分泌量に比べ、エストロゲンは100倍、プロゲステロンは1000倍にも変化します。このホルモンの大変化で産後のママの心は大きく揺れ動きます。これは決して異常なことではなく、誰にでも起こり得るということをパパやサポートする周囲の人たちに知っておいてほしいと思います。

今月より3か月にわたり、産後のママのころについてお伝えします。来月は産後うつとマタニティブルーについてです。

にかほ市ネウボラあのね
問合せ先 (金浦保健センター) ☎38-4200



出典：横浜の産み育てを考える会著「産前産後の妻を守るためのガイドブック」



にかほ市ネウボラあのね ☎ にかほ市ネウボラあのね ☎38-4200		
イベント	日時	内容
マタニティ・ママカフェあのね	5/1(水)、22(水)、31(金)・10:00～12:00	妊婦さんやママ達が集い、助産師や保健師への相談もできます。 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	5/15(水)・10:00～11:30	産後のママと赤ちゃんの発達を促す抱き方等実技をまじえた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R6.3月～4月生まれの赤ちゃん和妈妈／▶定員…6組／▶※…5月10日(金)
ころころ寝返りを促す赤ちゃんの発達応援教室	5/15(水)・13:30～15:00	寝返り期以降の赤ちゃんの発達を促す遊び方等の講話・実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R5.12月～R6.1月生まれの赤ちゃん和妈妈／▶定員…6組／▶※…5月10日(金)
パパとはいはいたっちの赤ちゃんの遊び場	5/29(水)・10:00～12:00	はいはいたっち期の赤ちゃんとの遊び方や促し方について遊びの場でまなぶ教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R5.5月～10月に生まれた市内在住の赤ちゃん和妈妈(ママの参加も大歓迎！)／▶定員…8組／▶※…5月24日(金)

乳幼児健診 ☎ にかほ市ネウボラあのね ☎38-4200		
イベント	日時	内容
乳児健診	5/24(金)・以下受付時間 4カ月児:12:20～12:30 7カ月児:12:30～12:40 10カ月児:12:40～12:50	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…4カ月児健診:R5.12.19～R6.1.23生まれ、7カ月児健診:R5.10月生まれ、10カ月児健診:R5.7月生まれ／▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票・バスタオル・お出かけグッズ
1歳6カ月児健診	5/10(金)・以下受付時間 12:30～13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R4.8月～10月生まれ／▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票
5歳児健診	5/17(金)・以下受付時間 12:30～13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…H31.3月～4月1日生まれ／▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票・歯ブラシ・コップ・ハンドタオル

