



紙粘土とお花紙で紫陽花を作りました。
雨の時期にピッタリの作品が完成！クルクル回る傘もとってもかわいいよ。



ちびっこアーティスト
今月は
ひまわり保育園
ふじ組
のおともだち



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」（象潟保健センター内） ☎象潟子育て支援センター ☎74-6204		
救急救命士による「知っておきたい救急救命講座」	7/17(水)・10:00～11:30	当日は「出張ほんわっカフェinぐうちよきばあ」も同時開催！ ▶会場…ぐうちよきばあ／▶対象…保育園等入園前のおともだち ／▶定員…8組／▶♫…7月12日(金)
真弓の金曜日 「アンガーマネジメント他」	7/26(金)・10:00～11:00	▶会場…ぐうちよきばあ／▶対象…乳幼児と保護者／▶定員…8組 ／▶♫…7月23日(火)
「夏まつりごっこ」	7/31(水)・10:00～11:30	▶会場…ぐうちよきばあ／▶対象…乳幼児と保護者／▶定員…10組 ／▶♫…7月26日(金)
すくすく開放日	7/1(月)、3(水)、5(金)、8(月)、9(火)、10(水)、16(火)、22(月)、23(火)、30(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「七夕飾りつくろ！」だよ！ ▶会場…ぐうちよきばあ
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 「七夕のお話しタバストーリー」	7/5(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 ／▶♫…7月1日(月)
なかよし講座 「夏祭りを楽しもう」	7/24(水)	▶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 ／▶定員…8組／▶♫…7月19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 「和みアート」	7/11(木)	▶会場…金浦子育て支援センター／▶対象…未就園児と保護者／ ▶定員…8組／▶♫…7月4日(木)
遊びの講座 「水遊び(プール・泡遊び)」	7/25(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		
「足育講座 / フットマッサージ」	7/19(金)	▶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／▶♫…7月17日(水)
「水の感触を楽しもう」	7/26(金)	▶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 ／▶♫…7月25日(木)



産後のママのころ③ ～産後うつのお察ポイントと対策～

今回は、産後うつかも？周囲が気にすべきポイントと家族が気をつけたいポイントについてです。

周囲が気にすべき3つのポイント

- ① 食事がとれていますか？
- ② 休息がとれていますか？
- ③ 笑顔がありますか？

パパや周囲のご家族は日ごろから意識しましょう

ママの異変を感じた際に気を付けたいこと

- ✓ ママを長時間1人にしない
- ✓ とにかくママが休める環境を作る
- ✓ 家事や育児の負担を取り除く
(ただし、赤ちゃんと一緒にいることがママにとってプラスに働く場合もあります)
- ✓ ママが話したそうなときは、ゆっくり傾聴する
- ✓ 受診が必要な時は付き添いをする
(ママがこころのことで受診することを1人で決められないことも。話を傾聴し、そっと背中を押してあげましょう)

ママの気になる様子が1週間以上続いたり、明らかに普段と様子が違うようなら、家族だけで対応しようとせず、専門家に状況を相談しましょう。かかりつけの産科はもちろんですが、ネウボラあのねにも保健師、助産師、臨床心理士がいますので気軽にご相談ください。いつでも、子育てするママと家族の味方です！

3カ月にわたり「産後うつ」についてお伝えしました。内容は「しあわせ授乳期サポーターBOOK」を参考にしています。
問合先 **にかほ市ネウボラあのね** (金浦保健センター) ☎38-4200



こどもカレンダー



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	7/3(水)、8(月)、24(水)・10:00～12:00	▶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
パパとはいはいたっちの赤ちゃんの遊び場	7/25(木)・10:00～12:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R5.7月～12月に生まれた市内在住の赤ちゃんパパ／▶定員…8組／▶♫…7月22日(月)
パピママ教室あのね	7/27(土)・9:10～12:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R6.9月～11月に出生予定の夫婦／▶♫…7月19日(金)
こころ寝返りを促す赤ちゃんの発達支援教室	7/31(水)・10:00～11:30	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R6.2月～3月生まれの赤ちゃんママ／▶定員…6組／▶♫…7月26日(金)
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	7/31(水)・13:30～15:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね／▶対象…R6.4月～6月生まれの赤ちゃんママ／▶定員…6組／▶♫…7月26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	7/26(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:R6.2.21～3.25生まれ、7カ月児健診:R5.12月生まれ、10カ月児健診:R5.9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
5歳児健診	7/19(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…H31.4月2日～R1.5月生まれ／▶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

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♪	7/10(水)・10:00～12:00	▶会場…金浦公民館／▶対象…乳幼児～高校生の親子・祖父母
子育てサークルまんまる「ベビースイミング体験」	7/23(火)・10:30～11:30	▶会場…象潟B&G海洋センター／▶対象…6カ月～2歳程度／▶♫…7月16日(火)／▶参加費等…無料(※詳細は申込時に説明)