

こどもの日まであと少し！画用紙やおはながみを使って自分だけのカラフルなこいのぼりを作ったよ。こいのぼりみたいに大きくなるぞ！



ちびっこのアーティスト
今月は
明星こども園 雪の組
のおともだち

あのねの happy育児

妊婦さんの楽な座り方②

先月に引き続き、ママも赤ちゃんも心地よく過ごせる座り方をご紹介します！今月はバランスボールを活用した方法をお伝えします。毎日の生活に取り入れてみましょう。妊婦さんのほか産後のママでも誰でも楽に座れる方法です。妊婦さんは安産につながりますよ！

バランスボールについて



バランスボールは15~20cm大のもので、自分の心地よさに合わせて、空気を抜いて使うのがおすすめ。



①ボールに正座をします。会陰からお尻にボールがかかるように座ります。



②後ろから見たとこんな感じ。背筋が伸びて楽に座れます。



③体を左右に揺らします。身体が整い、会陰のマッサージにもなります。

来月は身体を整え、リラックスを促す深呼吸をお伝えします♪

にかほ市ネウボラあのね 問合せ先 (スマイル内) ☎32-3036

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
子育てサークルまんまる「手形足形プレートを作ろう！」&ほんわかカフェ	5/24(日)・10:00~12:00	▶会場…金浦公民館 / ▶※…5月15日(金) / ▶講師…仁賀保町陶芸愛好会 / ▶持ち物…手拭きタオル / ▶材料代…1枚1000円、2枚1800円 / ▶受講料…100円

※プレートの出来上がりは10月ごろを予定しています。

子育て支援センター 象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」(象潟公民館) ☎74-6204

イベント	日時	内容
知っておこう！女性消防団による子育て中の防災あるある	5/13(水)・10:00~11:30	▶会場…ぐうちよきばあ(象潟公民館) / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶※…5月8日(金)
ポーセラーツに挑戦！「世界に一つの食器をつくろう！」	5/27(水)・10:00~11:30	▶会場…象潟公民館ホール / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶※…5月22日(金)
すくすく開放日	9:00~15:00 (休業日:毎週日曜日、第1第3木曜日、第2第4土曜日)	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「足型で「あした天気になぁ〜れ！」だよ！

仁賀保子育て支援センター「なかよし」 ☎32-3200

なかよし講座「園庭であそぼう」	5/15(金)	▶会場…仁賀保子育て支援センター / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶定員…5組 / ▶※…5月11日(月)
-----------------	---------	--

金浦子育て支援センター「にこにこ」 ☎38-2291

子育てサークル「ベビーマッサージ」	5/15(金)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶定員…8組 / ▶※…5月11日(月)
遊びの講座「サーキット遊び・父の日のプレゼント作り」	5/21(木)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者

象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」 ☎44-2314

手型・足型アートで父の日のプレゼントを作ろう！	5/15(金)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶定員…5組 / ▶※…5月11日(月)
お散歩ラリー！(園児との交流)	5/22(金)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者 / ▶定員…5組 / ▶※…5月21日(木)

こどもカレンダー

にかほ市ネウボラあのね ☎32-3036

イベント	日時	内容
マタニティ・ママカフェあのね	5/8(金)、25(月)・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…金浦保健センター / ▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児
はいはい・たっち期クラス	5/14(木)・10:00~11:30	7~11カ月くらいの児の歩行に向けたからだづくりなどを学ぶ教室 ▶会場…金浦保健センター / ▶対象…R7.5月~10月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…8組 / ▶※…5月11日(月)
妊娠期の産むからだづくり教室	5/14(木)・13:30~15:00	安産に向けた日常生活動作の確認と骨盤を整える体操等を行う教室 ▶会場…金浦保健センター / ▶対象…市内在住の妊婦 / ▶※…5月11日(月)
ねんね期クラス	5/20(水)・10:00~11:30	1~3カ月くらいの児のお世話や遊び方を学ぶ教室、育児相談も可 ▶会場…金浦保健センター / ▶対象…R8.2月~4月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…6組 / ▶※…5月15日(金)
ころころ期クラス	5/20(水)・13:30~15:00	4~6カ月くらいの児の腹ばい、寝返り、ずりばいなどの発達の促し方を学ぶ教室 ▶会場…金浦保健センター / ▶対象…R7.11月~R8.1月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…6組 / ▶※…5月15日(金)

乳幼児健診 ☎32-3036

イベント	日時	内容
乳児健診	5/22(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…金浦保健センター / ▶対象…4カ月児健診:R7.12.17~R8.1.21生まれ、7カ月児健診:R7.10月生まれ、10カ月児健診:R7.7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	5/15(金)以下受付時間 12:30~13:00	▶会場…金浦保健センター / ▶対象…R6.8月~10月生まれ / ▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票