

子育て支援センターだより



今回は4月に行われた、象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」の4周年を記念した「ぐうちよきばあ4才を祝う会」の様子を紹介。

たくさんのお子さんやご家族が会に参加しました。シンガーソングライターの恵介さんやママさんダンサーの真弓先生、ジャングルキッズやJ.key litsの皆さんが会を盛り上げ、来場したご家族は、皆さん楽しそうにダンスを見たり、一緒になって体を動かしたりしていました。



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
ほんわかカフェ♪ (リユース用子ども服回収日)	6/10(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 参加費無料・申込不要

子育て支援センター

イベント	日時	内容
<b>象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」(象潟公民館)</b> ☎ 象潟子育て支援センター ☎ 74-6204		

「心にも届く栄養素」 ～食べるは大事～	6/10(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 / ▶※…6月5日(金)
あそびリンピック	6/24(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 / ▶※…6月19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。 今月のつくっチャオは「お星さまお願い!」だよ! ▶会場…ぐうちよきばあ(象潟公民館)

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」	6/12(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 / ▶※…6月5日(金)
なかよし講座「七夕制作」	6/24(水)	▶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 / ▶※…6月17日(水)

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

園児との交流日「うんどう会」	6/5(金)	▶会場…勢至保育園グラウンド(雨天時:金浦体育館) / ▶対象…おおむね3歳未満のおともだちと保護者
子育てサークル「マッサージ体験」	6/11(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 / ▶定員…8組 / ▶※…6月8日(月)
遊びの講座「七夕かざりを作ろう」	6/25(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」

☎ 象潟上郷地域子育て支援センター ☎ 44-2314

ベビーマッサージ	6/12(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 / ▶※…6月5日(金)
お外で遊ぼう(園児との交流)	6/19(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

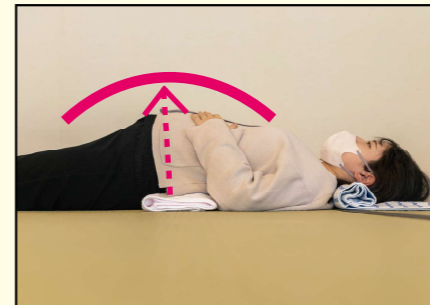
あのねの happy育児

安産につながる深呼吸

ゆっくりと深い呼吸を行うことで、背骨の柔軟性を高め、内臓の動きを良くします。子宮の血流が良くなり、胎内環境を整えます。リラックス効果もあり、妊婦さんだけでなく、産後のママや誰でもおすすめ呼吸法です☺



①仰向けになります。腰に痛みがある場合は下にバスタオルを当てたり、膝を立てたり楽な姿勢にします。



②呼吸は鼻呼吸で行います。舌は上あごにつけてまます。鼻から吸って、風船が膨らむようにお腹を膨らませます。



③鼻からゆっくり息を吐き切ります。腰痛や背中中の張りなどがある場合は、その部分で床を押すように意識すると効果があります。

5回くらい繰り返すと、体も気持ちも整い、リラックスできます。全身に酸素が行き渡り、赤ちゃんの胎動も活発になりますよ。ゆったりとした気持ちで行いましょう。

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 (会場: 金浦保健センター)

☎ 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	6/5(金)、10(水)、19(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。 ▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児 ※19日(金)は調理実習・栄養相談ありの特別回です。申し込みは6月12日(金)まで。
ころころ期クラス	6/24(水)・10:00~11:30	4~6カ月くらいの児の腹ばい、寝返りなどの発達の促し方を学ぶ教室 ▶対象…R7.12月~R8.2月生まれの子とパパママ / ▶定員…6組 / ▶※…6月19日(金)
ねんね期クラス	6/24(水)・13:30~15:00	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 ▶対象…R8.3月~5月生まれの子とパパママ / ▶定員…6組 / ▶※…6月19日(金)
あんよ期クラス	6/27(土)・10:00~12:00	1歳~1歳半以降の児の安定した歩行の促し方や遊び方を学ぶ教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R6.7月~R7.6月生まれの子とパパママ / ▶定員…8組 / ▶※…6月24日(水)
妊娠期の産むからだづくり教室	6/27(土)・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 ▶対象…市内在住の妊婦 / ▶※…6月24日(水)
パパママ教室あのね	7/11(土)・9:10~12:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R8.8月~12月出産予定の夫婦 / ▶※…7月3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	6/26(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 1歳6カ月児:12:50~13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…4カ月児健診:R8.1.22~2.25生まれ、7カ月児健診:R7.11月生まれ、10カ月児健診:R7.8月生まれ、1歳6カ月児健診:R6.11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	6/12(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…R3.3月~4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