

# 子育て支援センターだより



今回は象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」で行われた「みんなのお楽しみ会」の様子を紹介。  
 まずはセンターの職員手作りの人形劇が披露されました。シャボン玉など様々な仕掛けが飛び出し子どもたちは興味津々。記念に子どもたちの手形足形を取った後は、近所にあるカフェの特製ケーキを食べながらティータイム。親子一緒に皆でゆっくり楽しいひと時を過ごしました。



## あのおの happy育児

### 妊婦さんの楽な座り方①

妊娠中はホルモンの関係と体のクセで、骨盤が歪み、体のトラブルが出やすい状態になっています。家にある座布団やクッションなどを使い、妊婦さんが楽に座れる方法をご紹介します！腰痛予防につながり、ママも赤ちゃんも心地良く過ごせます。



床での生活が多い方におすすめ

デスクワークの方におすすめ

妊婦さんだけでなく、産後のママなど誰でも楽に座れる方法です！  
 来月はバランスボールを活用した座り方をお伝えします。

問合先 **にかほ市ネウボラあのお**  
 (金浦保健センター) ☎38-4200

#### 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♪ (リユース子ども服回収日)	4/10(金)・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 ※リユースの詳細は市HPをご覧ください。

#### 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		
Let's Time	4/8(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 / ▶♫…4月6日(月)
ぐうちよきばあ4歳を祝う会 真弓&恵介〜ワクワクるんるん〜	4/18(土)・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 / ▶♫…4月15日(水)
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「端午の節句」だよ！ ▶会場…ぐうちよきばあ(象潟公民館)
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 「こいのぼり制作」	4/17(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 / ▶♫…4月10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「金浦銘菓で「ちょっとティータイム」」	4/16(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 / ▶♫…4月13日(月)
遊びの講座「初めましての会・母の日のプレゼントづくり」	4/23(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

こんにちはの会	4/16(木)	▶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 / ▶♫…4月15日(水)
お外で遊ぼう (園児との交流)	4/24(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



## こどもカレンダー



#### にかほ市ネウボラあのお

☎にかほ市ネウボラあのお ☎38-4200

イベント	日時	内容
マタニティ・ママカフェあのお	4/3(金)、15(水)・9:30~12:00	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お / ▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児
あんよ期クラス	4/18(土)・10:00~11:30	1歳~1歳半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お / ▶対象…R6.5月~R7.4月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…8組 / ▶♫…4月15日(水)
妊娠期の産むからだづくり教室	4/18(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 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…市内在住の妊婦 / ▶♫…4月15日(水)
ころころ期クラス	4/28(火)・10:00~11:30	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…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R7.10月~12月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…6組 / ▶♫…4月24日(金)
ねんね期クラス	4/28(火)・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 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R8.1月~3月生まれの赤ちゃんとお父さん / ▶定員…6組 / ▶♫…4月24日(金)

#### 乳幼児健診

☎にかほ市ネウボラあのお ☎38-4200

イベント	日時	内容
乳児健診	4/17(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お / ▶対象…4カ月児健診:R7.11.13~:R7.12.16生まれ、7カ月児健診:R7.9月生まれ、10カ月児健診:R7.6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
2歳児歯科健診	4/22(水)以下受付時間 12:30~13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R5.11月~R6.1月生まれ / ▶持ち物…母子健康手帳・アンケート票
3歳児健診	4/10(金)以下受付時間 12:30~13:00	▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R4.10月~12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