



香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより 10月号



日中はまだまだ暑いですが、朝晩はずいぶん涼しくなり、秋風を感じるようになりました。「にこなん」がオープンして、はや3ヶ月が立ちましたが、お母さんと一緒に利用する親子がほとんどですが、お父さんと一緒に遊びに来てくれる親子が増えてきました。そして、「にこなん」なら、ほくでも連れて来れます」などというお父さんの声も聞かれ、とてもうれしく思っています。

また、妊婦さんの利用もあり、「初めての出産でいろいろ分からないことがあります、先輩ママからの体験や赤ちゃんとのふれあいなどができ、「にこなん」に来て良かったです」などという声も聞かれ、これから子育てを始める方、子育て中の方など、どなたでも気軽に集える場所にこれからはなっていってほしいと願っています。



『栄養相談』1日(火)
受付 9:00~10:30
妊娠中・授乳中の食事、離乳食やお子さんの食事など、何か困っていることはありませんか。個別に香南市の栄養士に相談できるよい機会です。

『育児相談』29日(火)
受付 9:00~10:30
お子さんの成長や発達など、育児で悩んでいることや気になっていることなどはありませんか。香南市の保健師に相談することができます。
※母子手帳をご持参ください。

『歌・手遊びをしよう』
10:30と14:00(10分程度)

第2火曜日は、季節の歌を歌ったり、子どもたちに人気の手遊びなどをして親子で一緒に楽しみましょう。



『ふれあい遊びをしよう』
10:30と14:00
(10分程度)

第2・第4木曜日は、歌に合わせて親子でスキンシップを楽しみましょう。



『絵本のひろば』
10:30~

毎週第1・第3水曜日は、のいち図書館クラブの方が絵本の読み聞かせに来てくれます。親子と一緒に絵本の世界を楽しみましょう。



★**パパママ教室①**

日時…25日(金)
9:30~12:00(受付9:00~)

健康対策課から案内があった方(12~3月の出産予定者)が対象になり、助産師の講話や体操などがあります。
※事前申し込みが必要です。(健康対策課 57-7516)



~10月の予定表~
“親子の交流ひろば”



利用日時 … 月曜日~金曜日 9:00~15:00
(時間内で自由に利用できます)

日	月	火	水	木	金	土
		1 栄養相談	2 絵本のひろば (図書館クラブ)	3	4 みるくらぶ 離乳食講習会	5
6	7	8 歌・手遊び	9 育児学級 “香南市の災害対策”	10 ふれあい遊び	11 みるくらぶ	12
13	14 体育の日	15	16 絵本のひろば (図書館クラブ)	17 ★ 育児学級 “骨盤ケア教室”	18 みるくらぶ	19
20	21	22 即位礼正殿 の儀	23 ★ 育児学級 “講話&オイル マッサージ”	24 ふれあい遊び みるくらぶ	25 ★ パパママ 教室①	26
27	28	29 育児相談	30	31		

『育児学級』
“香南市の災害対策”
日時…9日(水)
10:00~10:30
講師…香南市防災対策課
浜田 省吾さん
香南市の災害対策や備蓄などについてのお話です。
ぜひ、ご参加ください。



★**『育児学級』**
“講話&オイルマッサージ”
日時…23日(水) 9:45~11:30
講師…助産院 はぐはぐ 森木 由美子助産師
日々成長するお子さんを心から愛おしいと感じたり、お母さんも元気になるようなお話を聞いたり、オイルマッサージをしながらお子さんとのふれあいをゆったりと楽しみませんか。
※バスタオルをご持参ください。
※パッチテストは行いますが、肌の弱いお子さんは主治医に相談してからの参加をお願いします。
※予防接種後の方や当日予防接種予定の方はご相談ください。
※抱っこひもについて聞きたいことがある方は、ご持参ください。



総合子育て支援センター 2019年度 出張ひろば予定表

		月	火	水	木	金
午前 3H	9:00~12:00	吉川みどり保育所 (あったか広場)	香我美おれんじ保育所 (あのね広場)	赤岡保育所 (つながれ広場)	夜須保育所 (すすく広場)	香我美おれんじ保育所 (あのね広場)
午後 2H	13:00~15:00	赤岡保育所 (つながれ広場)	夜須保育所 (すすく広場)	香我美おれんじ保育所 (あのね広場)	吉川みどり保育所 (あったか広場)	

※“出張ひろば予定表”をご確認のうえ、ご利用ください。

★「にこなん」利用スペースの変更について

17日(木)・23日(水)・25日(金)は、育児学級など中央の“ひろば”で行います。キッズルームと赤ちゃんルームをご利用ください。育児学級後は、普段通り中央の“ひろば”のご利用もいただけますので、よろしくお願ひします。
※時間等の詳細については、玄関前の案内板をご覧ください。



『みるくらぶ』母乳相談

毎週金曜日 9:30~11:30

“おっぱいが足りないかな”“どれくらい飲ませたらいいのかな”“おっぱいのケアについて知りたい”など、悩んでいる妊婦さんや子育て中のママはいませんか? 助産師が授乳や体調に関する悩みなどの相談にのってくれます。
※母子手帳とおっぱいチェック希望される方は、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚をご持参ください。
※25日(金)→24日(木)に変更になります。
※事前申し込みが必要です。(健康対策課 57-7516)

『離乳食講習会』

日時…4日(金) 受付 13:15~13:30

健康対策課から案内があった、生後3ヶ月~4ヶ月の子どもさんを対象にした離乳食の進め方についてのお話を聞いたり、月齢別の試食などがあります。
※健康対策課へ事前申し込みが必要です。
(健康対策課 57-7516)



★『育児学級』

“骨盤ケア教室”

日時…17日(木) 10:00~11:00
講師…理学療法士 國常 文佳さん
産後は骨盤が歪んでいることがあります。バランスボールを使って楽しみながら骨盤のケアをしませんか。赤ちゃんも一緒に参加できます。
※予約制 10名まで(1日から予約開始)
※水分補給をするための飲み物やタオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。



香南市総合子育て支援センター「にこなん」

住所 〒781-5232
高知県香南市野市町西野 2072-4
TEL 0887-50-5257
FAX 0887-50-5258