



# 香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより 11月号



11月になり、日中のぽかぽかとしたお日さまがより暖かく感じられるほど、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まってきました。

秋といえば食欲の秋ともいいますが、お子さんの成長などが気になるのではないのでしょうか。「にこなん」では、お子さんの身長や体重を自由に測ってもらえるように、身長計や体重計を用意していますので、ぜひご利用ください。測定する時にお手伝いが必要な場合は、お気軽にスタッフに声をかけてください。

先月は「にこなん」の玄関周りなど、あちらこちらにクローバーが広がっていましたが、台風の大雨や強風が去った後、緑の葉っぱが虫に食べられてしまいました。今度、クローバーが元気な芽を出してくれる日が待ちどおしいです。



## ～11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 ★ パパママ 教室②(午前) みるくらぶ	2
3 文化の日	4 振替休日	5 栄養相談	6 ★ 絵本のひろば (図書館クラブ) にこにこセミナー①	7	8 みるくらぶ	9
10	11 ★ パパママ 教室②(午後)	12 育児相談 歌・手遊び	13 ★ 育児学級 “親子で運動遊び を楽しもう”	14 ふれあい遊び	15 みるくらぶ	16
17	18 ツインズ くらぶ	19	20 ★ 絵本のひろば (図書館クラブ) にこにこセミナー②	21 ★ 育児学級 “骨盤ケア教室”	22 みるくらぶ	23 23 労働感謝の日
24	25	26 歌・手遊び	27	28 育児学級 “家計簿の おはなし” “おいもの試食会” ふれあい遊び	29 みるくらぶ	30

### 『育児学級』 28日(木)

“家計簿のおはなし”  
10:30～11:10  
講師…吉井 正美さん  
お子さんのこれからの教育費の話や、やりくり上手になる家計簿のつけ方などのお話をしてくれます。

“おいもの試食会”  
11:10～  
講師…こども課 榎 愛子栄養士  
「にこなん」で収穫した、さつま芋を使った料理の試食をしてみませんか。レシピも準備しています。



### 『育児学級』

“親子で運動遊びを楽しもう”  
日時…13日(水) 10:00～11:00  
講師…一般社団法人 Uプロジェクト  
乳幼児にふさわしくて大事な動きを取り入れた運動遊びをしてみませんか。親子でふれあいながら一緒にできる、簡単で楽しい運動遊びです。  
※動きやすい服装・水分補給用のお茶・タオルを持ってきてください。(裸足でご参加ください)



## 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 (すくすく広場)	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 (すくすく広場)	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” をご確認ください。

※保育所の行事等の関係で、出張ひろばをお休みする日があります。  
＜11月の出張ひろばがお休みの日＞  
・香我美おれんじ保育所…  
8日(金) 29日(金)

### 『栄養相談』5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』12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。



### 『歌・手遊びをしよう』

10:30と14:00(10分程度)

第2・第4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～

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。親子で一緒に絵本の世界を楽しみましょう。



### ★パパママ教室②

日時… 1日(金) 9:30～12:00(受付9:00～)  
11日(月) 13:30～16:00(受付13:00～)

健康対策課から案内があった方(12～3月の出産予定者)が対象者になり、保健師の講話や赤ちゃんの沐浴実習などがあります。

※事前申し込みが必要です。(健康対策課 57-7516)

### ★「にこなん」利用スペースの変更について

※中央の“ひろば”が利用できない日

13日(水)・21日(木)

※ランチルームが利用できない日

1日(金)・6日(水)・20日(水)

※キッズルームが利用できない日

1日(金)・6日(水)・11日(月)・20日(水)

※時間等の詳細などについては、玄関前の案内板や「11月の利用スペースの変更について」をご覧ください。

### 『ツインズくらぶ』

日時…18日(月)

9:30～10:45

前回好評だったので、第2回目を計画しました。多胎児育児をしている方向士で集まって、親子で交流をしませんか。先輩ママと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。多胎児を妊娠されている方も大歓迎です。育児の参考になると思いますので、ぜひ、遊びにきてください。



### 『育児学級』

“骨盤ケア教室”

日時…21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。(裸足でご参加ください)

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