



香南市総合子育て支援センター 「にこなん」だより 1月号



新年、あけましておめでとうございます。

年末年始の休み明けは、生活リズムを整え、健康で元気に冬を乗り越えましょう。
2020年が皆様にとって、健康で幸せな一年になりますように！
今年もたくさんの方が「にこなん」を利用して下さることを、スタッフ一同心待ちにしております。
どうぞよろしくお願いいたします。



『栄養相談』7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、香南市の栄養士に相談できるよい機会です。

『育児相談』28日(火)
相談時間 9:00~10:30
対象は主に1歳未満の子どもと保護者です。
香南市の保健師に、育児について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。

『育児学級』
“親子でリズム遊びをしよう”
日時…20日(月) 10:00~11:00
講師…子育て応援団 ZEROSAI 井上 真由美さん
ゆったりと音楽を聴きながら、子どもと一緒に体を動かしてみませんか。親子でリズム遊びを楽しみましょう。
※動きやすい服装でお越しください。

『ツインズくらぶ』
日時…22日(水) 10:00~12:00
第3回目を計画しました。
多胎児育児をしている方同士で集まって、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。

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(つなぐれ広場)	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(つなぐれ広場)	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”をご確認のうえ、ご利用ください。

※保育所行事等の関係で、出張ひろばをお休みする日があります。
＜1月の出張ひろばがお休みの日＞
・香我美おれんじ保育所…17日(金)



～1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 元日	2	3	4
5	6	7 栄養相談 歌・手遊び	8	9 ふれあい遊び	10 みるくらぶ	11
12	13 成人の日	14	15 絵本のひろば (図書館クラブ)	16 ★ 育児学級 “骨盤ケア教室”	17 みるくらぶ	18
19	20 ★ 育児学級 “親子で リズム遊びを 楽しもう”	21 歌・手遊び	22 ★ ツインズくらぶ	23 育児学級 “子育てママに ゆとりができる 片づけ術” ふれあい遊び	24 みるくらぶ	25
26	27	28 育児相談	29	30	31 みるくらぶ ピギナース クッキング教室	

※「にこなん」の年始は1月6日から始まります。



『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。助産師が相談にのってくれます。
※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
16日(木)・20日(月)
※キッズルームが利用できない日
22日(水)
※時間等の詳細などについては、玄関前の案内板や「1月の利用スペースの変更について」をご覧ください。



『育児学級』
“骨盤ケア教室”
日時…16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
(予約期間 12月25日~1月9日)
①香南市在住の方が優先となります。
※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。



『ピギナースクッキング教室』
日時…31日(金) 9:30~12:30
講師…香南市栄養士
お料理を作るのが苦手、何をしたらいいかわからないなどと思っている方はいませんか。香南市の栄養士が丁寧に教えてくれます。
※予約制 4名まで(託児付き)
(予約期間 12月25日~1月22日)
①香南市在住の方が優先で、抽選となります。
※調理後、大人1食分の試食もしてもらいます。そのため、当日、材料費として300円をお願いします。

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

『育児学級』
“子育てママにゆとりができる片づけ術”
日時…23日(木) 10:00~10:40
講師…整理収納教育士 小松 真紀さん
「なかなか部屋が片づかない」「片づけてもすぐいっぱいになってしまう」などと思っている方はいませんか。ゆとりがうまれる居心地の良いリビングにするためのコツを教えてください。皆さんも片づけ・収納上手になりましょう。個別相談もできますので、ぜひ、ご参加ください。