

妊娠から出産・子育てまでを応援!みんな集まれ!!

ネウボラひろば



こども課
ひまわりプラザ子育て支援センター
海田児童館子育て支援センター
町民センター子育て支援センター
保健センター

☎823-9227 ☎823-9627
☎824-1225 ☎824-1246
☎822-2216 (FAX 兼用)
☎822-9946 (FAX 兼用)
☎823-4418 ☎823-0020

夏バテ予防!簡単レシピ紹介

★ズッキーニのチーズ焼き★

●材料 (4人分)
ズッキーニ……………1本
塩こしょう……………少々
ケチャップ……………小さじ4
とろけるチーズ……………70g

●作り方

- ①ズッキーニは5mm厚の輪切りにして、軽く炒めて塩こしょうをふる。
- ②耐熱皿に並べて、ケチャップととろけるチーズをのせて、オーブンで焼く。(トースターでもOK)

★胡瓜のツナごまあえ★

●材料 (6人分)
胡瓜……………2本
塩……………少々
ツナ……………70g
すりごま……………小さじ3
ポン酢……………大さじ1

●作り方

- ①胡瓜は乱切りにし、軽く塩をふっておく。
- ②胡瓜の水気を切って、すべての材料を合わせ混ぜる。

旬の夏野菜は安価で
栄養も豊富!
夏バテ予防にも
効果的です!



妊婦・産婦対象教室



場所◆ひまわりプラザ (要予約)

催し名	月日	時間	内容
プレママ教室	7月12日(木)	14時～15時30分	・母乳育児について ・食生活と家族の健康
	8月3日(金)		・お産の経過と出産準備 ・お口の健康と乳歯のおはなし
	9月19日(水)		・妊婦体操 ・産後3カ月までのママと赤ちゃんの生活 対象◆16週～37週の人を対象とします。主治医の先生に参加について口頭で許可をもらってください。 持参物◆バスタオル、飲み物
パパママ教室	7月28日(土)	9時30分～11時30分 (受け付け9時～)	・お産の経過とお父さんの役割 ・妊娠中の睡眠リズムについて ・お産と子育てに向けての体作り 対象◆16週～37週の人を対象とします。主治医の先生に参加について口頭で許可をもらってください。 持参物◆筆記用具、バスタオル、飲み物
	9月22日(土)		・赤ちゃんのお風呂の入れ方 (沐浴体験) ・育児用品について ・妊婦ジャケット体験 ほか 対象◆妊娠16週以降の妊婦さんと家族 定員◆12組
マタニティサロン	妊婦体操	7月24日(水) 8月23日(水)	14時～15時30分 助産師と一緒に、妊娠・出産・産後に関わる体の動きについてお話ししながらすすめる体操教室です。(3回シリーズ) 対象◆16週～37週の人。主治医の先生に参加について口頭で許可をもらってください。 持参物◆母子健康手帳、バスタオル1枚、飲み物
	母乳育児	7月3日(水) 7月19日(水) 9月5日(水)	14時～15時30分 助産師が、産後から始まる授乳に役立つ、母乳の知識・授乳の方法についてお話しします。(3回シリーズ)
休産後ママのための憩い	骨盤・べびいケア	7月5日(木) 8月7日(水) 8月29日(水)	10時～12時頃 お母さんの骨盤のケアと、赤ちゃんの発達に応じた姿勢についてのお話です。(3回シリーズ) 対象◆妊婦・乳児と保護者
	ベビーマッサージ	7月4日(水) 8月8日(水)	10時～11時 対象◆2～6カ月頃の乳児と保護者 持参物◆バスタオル、必要な人は飲み物
助産師の相談室	7月31日(水) 8月30日(木)	9時～12時 (予約可)	助産師による個別相談 (妊娠・出産のこと、母乳のことなど) 対象◆妊娠中、子育て中の人 (お子様連れ、ご家族での参加可)

乳幼児対象健診



※教室参加時は母子健康手帳を持参してください。
対象者全員に案内を送付します。

催し名	月日	場所	時間	対象
すくすく赤ちゃん(育児教室)	7月4日(水)	保健センター	12時50分～13時20分 整理券12時30分～	平成30年2月生まれ
11カ月児親子教室(ぐんぐん)	7月20日(金)	案内でお知らせした場所	10時～ 9時30分～9時55分受付	平成29年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月～2歳未満)	7月19日(水)	保健センター	12時50分～13時30分 整理券12時30分～	平成28年12月生まれ
3歳児健康診査(3歳～4歳未満)	7月26日(水)	ひまわりプラザ	12時50分～13時45分 整理券12時30分～	平成27年4月1日～平成27年5月15日

お父さん講座

～お父さんとふれあい体操～

お父さんと子どもの2人で一緒に体操して、たっぷりふれあいましょう!
対象◆1歳～未就園児の子どもとお父さん
講師◆特定非営利活動法人 コーチズ 児玉 宏さん



日時◆8月25日(土) 10時～
場所◆ひまわりプラザ 3階・4階 定員◆20組
申し込み◆7月23日(月)～各子育て支援センターへ

～お母さんのリフレッシュ～

お父さんの講座中、お母さんはストレッチでリフレッシュ!
対象◆1歳～未就園児のお母さん
講師◆助産師 山本恵子さん



乳幼児教室



催し名	対象	時間	ひまわりプラザ	海田児童館	町民センター
赤ちゃん教室① (にこにこ)	4カ月～8カ月の未就園児と保護者	10時～	7月3日(水)	7月4日(水)	7月4日(水)
赤ちゃん教室② (はいはい)	9カ月～1歳3カ月の未就園児と保護者		7月10日(水)	7月11日(水)	7月11日(水)
親子教室① (よちよち)	1歳4カ月～2歳未満の未就園児と保護者		7月5日(水)	7月3日(水)	7月12日(水)
親子教室② (のびのび)	2歳以上の未就園児と保護者		7月12日(水)	7月10日(水)	7月5日(水)

持参物◆飲み物 ※参加費無料。 ※7月～9月は食育メニューの試食はありません。
※事前申し込みは必要ありません。当日、支援センターに来てください。

乳幼児の相談



催し名	月日	場所	時間	内容
健康相談室	毎週月曜日	保健センター	受け付け 9時～11時	身体計測、尿検査、離乳食相談、育児相談、健康相談 持参物◆母子健康手帳
ひよこ相談室	7月11日(水)	ひまわり プラザ	10時～12時 (受け付け 10時～11時)	身体計測、子育て相談 持参物◆母子健康手帳
	7月25日(水)			
どんぐり相談	7月27日(金)	保健センター	9時～12時	子どもの成長・発達についての相談 専門医◆柏学園幼児発達支援センター 白井 賢 さん 対象◆幼児 申し込み◆電話で保健センターへ ※定員になり次第締め切ります。

町内の幼稚園・保育所の園庭開放

未就園児と保護者が、幼稚園・保育所の園庭で遊べます。

海田幼稚園 ☎823-5635	7月5日(木)9時30分～ 11時30分 「幼稚園であそぼう! 夏祭りの踊りを おどしてみよう!」	海田みどり幼稚園 ☎822-4359	7月4日(水) 10時～11時30分	東海田幼稚園 ☎822-7576	7月4日(水) 10時～11時 (9時30分～受け付け)
明光保育園 ☎823-0366	毎週水曜日 10時～11時	龍洞保育園 ☎823-3354	毎週水曜日 10時～11時30分	小さくら保育所 ☎823-2079	毎週水曜日 10時～11時
海田保育園 ☎847-2235	毎週水曜日 10時～11時	さいわい保育園 ☎821-1550	毎週水曜日 10時～11時30分		

子育て支援センターの開放

ひまわり プラザ	●つどいの広場 (おひさま) 月曜～土曜(祝日を除く) 10時～16時 ●かいた版ネウボラ園庭 (つくも保育所園庭) で遊ぼう! 毎週水・金曜日10時～11時	海田児童館	土曜日も OK!	つどいの広場 (おひさま) 月曜～金曜(祝日を除く) 9時～14時
		町民センター		