

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



広島県の子ども元気いっぱいキャラクターイックちゃん

こども課
 ひまわりプラザ子育て支援センター ☎823-9227 ☎823-9627
 ひまわりプラザ子育て支援センター ☎824-1225 ☎824-1246
 海田児童館子育て支援センター ☎822-2216 (FAX 兼用)
 町民センター子育て支援センター ☎822-9946 (FAX 兼用)
 保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

お父さん講座

お父さんのベビーマッサージ & お母さんのリフレッシュ体操

お父さんは赤ちゃんとお母さんのふれあいを!お母さんはストレッチでリフレッシュ!
日時◆1月26日(土) 10時~12時
場所◆ひまわりプラザ 3F & 4F
対象◆2~6カ月頃の乳児のお父さんとお母さん
定員◆15組
講師◆ベビーマッサージ:助産師 前原 英子さん
 体操:助産師 山本 恵子さん
申し込み◆12月17日(月)~各子育て支援センターへ

卒乳・断乳のおはなし会

卒乳や断乳をしようか悩んでいるお母さん、今後のために話を聞いておきたいお母さん、助産師がアドバイスをしたり、質問にお答えします。

日時◆12月14日(金) 10時~
場所◆ひまわりプラザ 2F
対象◆授乳中のお母さん
講師◆助産師 小島 明子さん
申し込み◆随時受付中
 ひまわりプラザへ



第2回 ファミリー・サポート・センター講習会

【知って得する子育て情報 ~子どもの安全と健康を守る~】
 講習会を受講された人は、まかせて会員の登録ができます。ぜひ参加してください。

日時◆1月18日(金) 10時~12時まで
場所◆町民センター
定員◆15人(どなたでも参加できます)
持参物◆筆記用具 飲み物
申し込み◆12月17日(月)~ 電話で各子育て支援センターへ
 ※AED講習会の時に託児希望の方は、申し込みの時に伝えてください。

冬に美味しい簡単レシピ紹介

★白菜とかぶの甘酢漬★
材料(4人分) ⇒ 下準備
 白菜……………葉大1枚 ⇒ 短冊切り
 かぶ……………小かぶ1個 ⇒ いちょう切り
 胡瓜……………1/3本 ⇒ 輪切り
 りんご……………1/4個 ⇒ 皮付きのまま5mm厚にスライスし、塩水に通す
 ハム……………1枚 ⇒ 短冊切り
作り方 ①かぶと白菜をそれぞれざっと茹でて、水で冷やして水気を切る。
 ②すべての材料を合わせて、Aの調味料と混ぜ合わせて、20分程度漬ける。

親子で一緒に作ってみませんか?

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	12月11日(火)	14時~15時30分	・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
	1月23日(水)		・母乳育児について ・食生活と家族の健康
	2月14日(木)		・お産の経過と出産準備 ・お口の健康と乳歯のおはなし
パパママ教室	1月19日(土)	9時30分~11時30分(受け付け9時~)	・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 他 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	12月27日(土) 1月31日(日)	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 ◆バスタオル、飲み物
	母乳育児	1月24日(木) 2月18日(月) 3月6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	骨盤・ベビーカー	12月6日(日) 12月19日(水) 1月17日(土)	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	12月13日(土) 1月18日(金)	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、ハンドタオル、必要な人は飲み物
助産師の相談室		12月14日(金) 1月21日(月)	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、家族での参加可)

※教室参加時は母子健康手帳を持参してください。

乳幼児対象健診



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)	12月5日(水)	ひまわりプラザ	12時50分~13時20分 整理券12時30分~	平成30年7月生まれ
11カ月児親子教室(ぐんぐん)	12月21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30年1月生まれ
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月~2歳未満)	12月18日(火)	ひまわりプラザ	12時50分~13時30分 整理券12時30分~	平成29年5月生まれ
3歳児健康診査(3歳~4歳未満)	1月24日(木)	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10月1日~平成27年11月15日

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~	12月11日(火)	12月12日(水)	12月12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		12月18日(火)	12月19日(水)	12月19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		12月6日(木)	12月4日(火)	12月13日(木)
親子教室②(のびのび)	2歳以上の未就園児と保護者		12月13日(木)	12月11日(火)	12月6日(木)

今月の食育メニュー◆小松菜ケーキ **持参物**◆飲み物 ※参加費無料(保護者のみ試食があります。アレルギーのある人は事前に確認してください) ※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。

催し名	月日	場所	時間	内容
ベビーレストラン(離乳食教室)	12月14日(金)	保健センター	14時~15時30分	離乳食の作り方と試食(試食は保護者のみ) 対象 ◆おおむね生後4カ月~6カ月の乳児と保護者 定員 ◆16組 持参物 ◆母子健康手帳 申し込み ◆12月7日(金)までに電話で保健センターへ

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(祝日を除く)	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	12月12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
	12月26日(水)			

町内の幼稚園・保育所の園庭開放

海田幼稚園 ☎823-5635	12月2日(日) 10時~「学園祭をみよう!」 12月13日(木) 10時15分~「クリスマス会に参加しよう!」	海田みどり幼稚園 ☎822-4359	12月5日(水) 10時~11時30分
東海田幼稚園 ☎822-7576	12月5日(水)、12月19日(水) 10時~11時(受け付け9時30分~)	明光保育園 ☎823-0366	毎週水曜日 10時~11時
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
		龍洞保育園 ☎823-3354	毎週水曜日 10時~11時30分
		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	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	

土曜日もOK!