



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

☎823-9227  
☎823-4418  
☎824-1225  
☎822-2216  
☎822-9946

#### かいた版ネウボラアプリ

Google Play、App Store などのアプリストアから母子手帳アプリ「母子モ」を無料でダウンロード※通信料は別途かかります

QRコードからダウンロード



#### 助産師が教える

### 卒乳・断乳のおはなし会

そろそろおっぱい止めようかな…  
やめるときって、どうすればいいの…？  
まだ母乳飲ませていいのかな？



お子さんが自らおっぱいを卒業する卒乳や、お母さんが授乳するのを止める断乳について、助産師がアドバイスをお伝えしたり、皆さんの素朴な質問にお答えしたりします。

おっぱいを止め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、ぜひお話を聞きに来てください。

#### 助産師のちょこっとコラム

小島明子さん(助産師)

寒くて動くのが嫌になりやすい季節ですね。つつい着込んでじっとしてしまいがちです。妊娠中、運動不足になると、肩こりや足のむくみ等のマイナートラブルを起こしやすく、体重が増えすぎて、出産に影響があることがあります。産後も肩が凝り、乳房トラブルを引き起こす原因にもなります。体調をみながらストレッチをしたり、お散歩をしたりするなど、体を動かして過ごしましょう。

日時◆12月13日(金)  
10時～11時

場所◆ひまわりプラザ2階  
「つどいの広場」

講師◆小島明子さん(助産師)  
※予約はいりません。

#### お父さん講座

##### お父さんのベビーマッサージ

お父さんはベビーマッサージで、赤ちゃんに肌と肌のふれあいを!



##### お母さんのリフレッシュ Time

お父さんの講座中、お母さんは助産師と一緒にストレッチで心も体もリフレッシュ!

日時◆1月25日(土)10時から  
場所◆ひまわりプラザ 定員◆15組  
対象◆2～6か月頃の乳児のお父さんとお母さん  
持ち物◆母子健康手帳、バスタオル、ハンドタオル  
講師◆ベビーマッサージ：前原英子さん(助産師)  
ストレッチ：山本恵子さん(助産師)  
申し込み◆12月16日(月)から 各子育て支援センターへ

#### 妊婦・産婦対象教室



場所◆ひまわりプラザ(要予約) 持ち物◆母子健康手帳

| 催し名                         | 月日                               | 時間                        | 内容                                                                               |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| プレママ教室                      | 12月10日(火)                        | 14時～15時30分                | 骨盤体操・食生活と家族の健康<br>対象◆16週～37週の妊婦と家族 ※主治医の口頭許可が必要                                  |
|                             | 1月22日(水)                         |                           | 母乳育児について・産後3ヶ月までの生活について                                                          |
|                             | 2月13日(木)                         |                           | お産の経過と出産準備・お口の健康と乳歯の話                                                            |
| パパママ教室                      | 1月18日(土)                         | 9時30分～11時30分<br>(受け付け9時～) | 沐浴体験・育児用品について・妊婦ジャケット体験<br>対象◆16週以降の妊婦と家族 定員◆12組                                 |
| マタニティサロン<br>(母乳育児)          | 12月4日(水)<br>1月23日(木)<br>2月17日(月) | 14時～15時30分                | 授乳に役立つ母乳の知識・授乳の方法・卒乳の話(3回シリーズ)                                                   |
| マタニティサロン<br>(妊婦体操)          | 12月19日(水)<br>1月30日(木)            |                           | 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<br>対象◆16週～37週の妊婦 ※主治医の口頭許可が必要                |
| 産後ママのための休憩室<br>(ベビーマッサージ)   | 12月6日(金)<br>1月17日(金)             | 10時～11時                   | 対象◆2～6か月頃の乳児と保護者 ※初回の人優先<br>持ち物◆バスタオル、ハンドタオル                                     |
| 産後ママのための休憩室<br>(骨盤ケア・べびいケア) | 2月3日(月)<br>2月19日(水)<br>3月2日(月)   | 10時～12時                   | お母さんの骨盤のケアと赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢についての話(3回シリーズ) ※初回の人優先<br>対象◆妊婦・乳児と保護者 申し込み◆12月9日(月)から |
| 助産師の相談室                     | 12月13日(金)<br>1月20日(月)            | 9時～12時                    | 助産師による個別相談(妊娠、出産、母乳のことなど)<br>対象◆妊婦、子育て中の人(家族参加可)                                 |

#### 乳幼児教室



今月の食育メニュー◆カルチャンサラダ(保護者には試食あり)※参加費無料  
※事前申込不要。当日、各子育て支援センターに来てください。

| 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10日(火) | 12月11日(水) | 12月11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17日(火) | 12月18日(水) | 12月18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5日(木)  | 12月17日(火) | 12月12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12日(木) | 12月10日(火) | 12月5日(木)  |

| 催し名                            | 月日        | 場所      | 時間         | 内容                                                                                                |
|--------------------------------|-----------|---------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ～ステップ1～<br>離乳食教室<br>(ベビーレストラン) | 12月17日(火) | 保健センター  | 14時～15時30分 | 離乳食の基本編(保護者には試食あり)と離乳食相談<br>対象◆生後4か月～6か月頃の乳児と保護者<br>定員◆16組 持ち物◆母子健康手帳<br>申し込み◆12月12日(木)までに保健センターへ |
| ～ステップ2～<br>離乳食教室               | 12月18日(水) | ひまわりプラザ | 10時～12時    | 離乳食の応用編(保護者には試食あり)と離乳食相談<br>対象◆妊婦と2歳未満の子どもをもつ保護者<br>定員◆10人 ※託児あり<br>申し込み◆12月11日(火)までにひまわりプラザへ     |

#### 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<br>(祝日を除く)       | 保健センター  | 受け付け<br>9時～11時  | 身体計測、尿検査、離乳食相談、育児相談、健康相談<br>持ち物◆母子健康手帳 |
| ひよこ相談室 | 12月11日(水)<br>12月25日(水) | ひまわりプラザ | 受け付け<br>10時～11時 | 身体計測、育児相談、健康相談、離乳食相談<br>持ち物◆母子健康手帳     |
| どんぐり相談 | 1月24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<br>対象◆幼児 申し込み◆保健センターへ |

#### 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<br>☎823-5635 | 12月1日(日) 学園祭<br>9時～14時 | 海田みどり幼稚園<br>☎822-4359 | 12月4日(水)<br>10時～11時30分 | 東海田幼稚園<br>☎822-7576  | 12月4日(水)、18日(水)<br>9時30分～11時 |
| 明光保育園<br>☎823-0366 | 毎週水曜日<br>10時～11時       | 龍洞保育園<br>☎823-3354    | 毎週水曜日<br>10時～11時30分    | 小さくら保育所<br>☎823-2079 | 毎週水曜日<br>10時～11時             |
| 海田保育園<br>☎847-2235 | 毎週水曜日<br>10時～11時       | さいわい保育園<br>☎821-1550  | 毎週水曜日<br>10時～11時30分    |                      |                              |