

# かいた版 ネウボラだよ

赤ちゃん教室  
親子教室



つどいの広場  
育児相談



平成30年12月1日発行

12月号

ひまわりプラザ子育て支援センター  
(南つくも町11番16号 TEL 824-1225)  
海田児童館子育て支援センター  
(幸町5番7号 TEL 822-2216)  
町民センター子育て支援センター  
(寺迫1丁目1番29号 TEL 822-9946)

各館の行事日程は、裏面のカレンダーや広報かいた「ネウボラひろば」のページで確認してください。

## 第2回ファミリー・サポート・センター講習会

「知って得する子どもの情報  
～子どもの安全と健康を守ろう～」  
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)～  
各子育て支援センターへ  
※AED講習会のときに託児希望の人は  
お知らせください。

## 白あえ(4人分)

材料

豆腐 120g・ほうれん草 2株  
人参・れんこん 各厚さ1cm  
すりごま 小さじ2・醤油 小さじ1  
砂糖 大さじ1

作り方

- ①材料の下準備をする。  
豆腐…茹でて水気を切りつぶす  
ほうれん草…茹でて水出し、絞って  
1.5cm幅に切る  
人参…千切りして茹でる  
れんこん…薄くいちょう切りして  
茹でる
- ②下処理した材料とすりごま、  
砂糖と醤油をあわせて  
まぜる

支援センターに  
離乳食に  
活用できる  
いろいろなレシピ  
があります

けっこう  
かんたん!!

## 孫育て講座

### (いくいくサロン)

孫育てや地域ぐるみでの子育ての輪を広げよう!  
講話「いまどきの子育て」や子どもの安全・  
健康・食についてお話、沐浴見学もあります。

日時◆12月15日(土) 10時～昼まで  
場所◆ひまわりプラザ 3F  
対象◆孫育てに興味関心のある人  
定員◆20人  
講師◆特定非営利活動法人  
ひろしまNPOセンター  
子育て支援事業担当 香川恭子さん  
申し込み◆受付中 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したり質問に答えたりします。

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

## 子育てワンポイント (VOL.9)

適度な運動

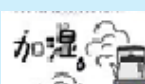


インフルエンザを予防しよう!



うがい、手洗い  
をする

バランスの良い食事



睡眠をとる

人ごみをさける



## 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と肌のふれあいを!  
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～昼まで  
場所◆ひまわりプラザ 3F&4F  
対象◆2～6ヶ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28日(月)～各子育て支援センターへ



# 12月のカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
3	4 ままたいむ① よちよち②	5 園庭開放① ままたいむ② ままたいむ③ 母乳育児④	6 よちよち① のびのび② 骨盤・ベビィケア③	7 園庭開放① 防災講習会②	8 おとうさん講座 ふれあい体操①
10 	11 にこにこ① ままたいむ② のびのび③ フレママ教室④	12 園庭開放① にこにこ② ままたいむ③ にこにこ④ ままたいむ⑤ ひよこ相談室⑥	13 のびのび① よちよち② ベビィマッサージ③	14 園庭開放① 助産師の相談室②	15 
17 	18 はいはい①	19 園庭開放① はいはい② はいはい③ 骨盤・ベビィケア④	20	21 園庭開放① ぐんぐん②	22
24 振替休日 	25 ぐんぐん③	26 園庭開放① ひよこ相談室②	27 妊婦体操①	28 園庭開放①	 <p>子育て支援センターは 12月29日(土)～ 1月3日(木)まで お休みです。</p>

①② ひまわりフラザ (園庭開放: つくも保育所園庭 10時～11時)    ③ 海田児童館    ④ 町民センター

教室名	にこにこ	はいはい	よちよち	のびのび	おひさま
教室	赤ちゃん教室①	赤ちゃん教室②	親子教室①	親子教室②	つどいの広場
対象	4ヶ月～8ヶ月	9ヶ月～1歳3ヶ月	1歳4ヶ月～2歳未満	2歳以上	未就園児とその保護者
時間	10時～	10時～	10時～	10時～	ひまわりプラザ 月～土(祝日を除く) 10時～16時 海田児童館 町民センター 月～金(祝日を除く) 9時～14時

12月の食育  
小松菜ケーキ


※赤ちゃん教室と親子教室で保護者のみ試食があります。参加費はいりません。お手拭き、飲み物をお持ちください。  
※アレルギーがある方はご注意ください。

1月の予定		にこにこ(赤-①)	はいはい(赤-②)	よちよち(親-①)	のびのび(親-②)
		ひまわりフラザ	8日	15日	10日
海田児童館	9日	16日	8日	15日	
町民センター	9日	16日	17日	10日	

子育て支援  
パスポート  
お店紹介

【写す】 だて・スタジオ・アップル  
(堀川町1-3 TEL 823-2224)  
★絵本・おもちゃ・ぬいぐるみを用意して楽しく撮影

【写す】 迫谷写真館(中店6-12 TEL 823-2234)  
★お子様の宮参り・七五三の記念撮影時、着物・ドレス着用無料  
★お子様の七五三、着付け無料・お菓子プレゼント  
★小・中学生の証明写真(パスポート・ピザ以外)20%OFF  
★2階スタジオに絵本・おもちゃを用意して楽しく撮影



子育て支援の店