

# 播磨町



## 子育て支援センター

▼福祉グループ ☎079(435)2362

▼北部子育て支援センター ☎078(944)0717

▼南部子育て支援センター ☎079(437)4188

### 子育て支援センター わくわくニコニコの予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部 子育て支援センター	北部 子育て支援センター
<b>すやすや(0歳児)</b> 平成30年4月2日～	「わくわくさろん」 ▶日時 1月11日(金) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要	「ニコニコさろん」 ▶日時 1月9日(水) 10:00～11:00 (10:45受付終了) ▶申込み 不要
<b>よちよち(0歳児)</b> 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生		

▶持ち物 名札(お持ちの人はご持参ください)、お茶、タオル  
▶対象 町内在住の人  
※動きやすい服装でお越しください。  
※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。  
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。  
※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。



南部子育て支援センター  
子育て講座  
ベビーマッサージ  
ホババオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックサさせてあげながら、お母さんもゆったりとした時間を過ごしませんか。  
▼日時 1月23日(水)  
午前10時～11時  
▼場所 南部子育て支援センター  
▼講師 滝川美紀  
▼対象 平成30年8月～30年11月に生まれた乳児  
▼定員 先着15組  
▼費用 200円(オイル代)  
▼持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物  
▼申込み・問合せ 1月4日(金)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込んでください(電話での申し込みは不可)  
南部子育て支援センター ☎079(437)4188  
※初めての人を優先させていただきます。センターは2月に開催する予定です。

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。  
南部子育て支援センター  
北部子育て支援センター  
わくわくの森・ニコニコの森 豆まき会  
支援センターで、地域のひとと一緒に豆まき会をします。みんなで参加して、季節の行事を楽しみましょう。  
●南部子育て支援センター  
▼日時 1月31日(木) 午前10時～11時  
●北部子育て支援センター  
▼日時 2月1日(金) 午前10時～11時  
【両センター共通】  
▼定員 先着50人  
▼対象 町内在住の就園、就学前の子どもとその保護者 ※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方のセンターにお申込みください。  
▼申込み・問合せ 1月4日(金)午前9時から電話または直接受け付けます  
南部子育て支援センター ☎079(437)4188  
北部子育て支援センター ☎078(944)0717  
※駐車場が少ないので、徒歩

か自転車でお越しください。  
北部子育て支援センター  
子育て講座  
どうする?イヤイヤ期  
子どもの気持ちに寄り添いながら、親子一緒に成長できるようにみんなで考えましょう。  
▼日時 2月8日(金) 午前10時～11時30分  
▼場所 野添コミセン  
▼講師 新谷敦子  
▼対象 乳幼児の子どもの保護者  
▼定員 先着30人  
※講座は母子分離の形での参加になります。託児は原則午後6カ月から受け付けます。(託児の定員 先着20人)  
▼申込み・問合せ 1月4日(金)午前9時から電話または直接受け付けます  
北部子育て支援センター ☎078(944)0717  
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。  
※南部子育て支援センターでは、イヤイヤ期の講座を2月19日(火)に開催します。講師、内容については、2月号でお知らせします。

### 乳幼児の冬の過ごし方

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

#### ～室内について～

冬は空気が乾燥します。乾燥は、喉の粘膜を弱めたり、肌トラブルの原因になります。乾燥を予防するために、加湿器を使用したり、洗濯物を部屋干しにして加湿器代わりにするなど、室内の湿度が50～60%にはなるようにしましょう。

床暖房やカーペットは足元を温めるには良いですが、そのうえで赤ちゃんを長時間寝かせていると、低温やけどの原因になることがあります。また、就寝時の暖房や電気毛布は、寝かしつける前に部屋や布団を暖めるために使用し、赤ちゃんが寝た後は消しましょう。暖房はタイマー機能を使って、赤ちゃんが寝た2～3時間後に消すようにしても良いでしょう。暖房の付けっぱなしは乾燥や脱水の原因になることがあります。

#### ～冬も水分補給を～

赤ちゃんは新陳代謝が活発なので、冬でも汗をかきます。室温が高過ぎると、汗をたくさんかき、脱水になることがあります。室温は20～23度にしましょう。また、衣類の着せ過ぎにも注意をし、時々背中が汗ばんでいないか確認しましょう。背中が汗ばんでいれば、衣類を調整してください。赤ちゃんだけに気を取られず、ママも水分補給をしてください。特に授乳中のママは、1日2ℓくらいの水分補給が必要です。

#### ～赤ちゃんでも風邪をひきます～

「生まれて6カ月までは、お母さんからの免疫があるから病気にかからない」「授乳している間は、赤ちゃんは風邪をひかない」というのは間違いです。生後間もなくとも、赤ちゃんは熱を出したり、体調を崩すことがありますので、注意が必要です。そのため、家族もうがい・手洗いをし、しっかり休息をとる、緑黄色野菜や冬野菜を食べるなどで、健康管理をしましょう。



### 子育て応援 すくすく タイム

加湿器を使用したり、洗濯物を部屋干しにして加湿器代わりにするなど、室内の湿度が50～60%にはなるようにしましょう。

### 1月のすくすく保健行事と相談 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 7:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	16日(水) 12:30～13:00 福祉会館	平成30年9月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成31年2月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関) ※対象者には、受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。	平成30年3月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6か月児健康診査	11日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成29年6月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	18日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成27年10月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	26日(土) 10:00～12:00 北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	妊娠中の過ごし方、こころとからだの変化について、妊娠中の歯の手入れ、乳房ケア、赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦シミュレーション、参加者交流 *母子健康手帳
赤ちゃん相談	11日(金) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 9日(水) 10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	25日(金) 9:30～15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル