



多可町子育てふれあいセンター

2024年

にこにこ通信



5月

子育てふれあいセンターは・・・

就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。

ふれあいの場・であいの場・まなびの場として、たくさんの方に利用していただきたいと思います。

ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来てくださいね。

利用時間について

月～金・日曜（土曜・祝日・年末年始除く）

午前9時～午後4時

★運動広場は、いつでも利用できます。



リフレッシュ講座

産後ママの ための ごほうびヨガ

4月15日（月）

今年度から、偶数月の第3月曜日に「産後ママのためのごほうびヨガ」を開催します。「痛いところを我慢し続けて、病院に行かないといけなくなる前に、ヨガで予防してほしい」また、「家事に育児に、いつでも誰かのためにがんばっているママ達が、自分の身体と向き合える『ごほうび』の時間となってほしい」と、産後ヨガインストラクターの宇仁菅先生。



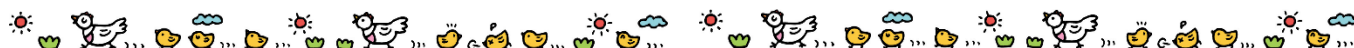
参加ママの感想

ヨガをしているときは、日頃のバタバタから離れて、ヨガに集中することで無心になる時間がもてました。ヨガの後、身体が軽くなって、夜はぐっすり眠れました。心も体もすごくリフレッシュできました。

わたしも一緒に体操しているよ～

託児もあるよ。すぐ近くにお母さんがいるから、安心して遊んでいるよ。

「産後ママ」としてはいますが、子育て中のママなら誰でもご参加いただけます。たくさんのママにご参加いただき、リフレッシュしてほしいと思います。



子育てに悩んだ時は・・・

子育てふれあいセンター 職員

子育てに関する悩み
ちょっと誰かと話したいな・・・
気軽にお越しください！

こども未来課 家庭支援員

家庭や子どもを取りまく
生活環境の悩み など
☎32-2385

アスパルきっず ☎ 32-5121

保健師

子どもの成長や
健康に関すること

栄養士

離乳食や子どもの
食生活に関すること

気軽に相談に行けますよ！

☆多可町子育てふれあいセンター <Email>kosodate@town.taka.lg.jp

〒679-1114 多可町中区岸上 224-17 TEL:(0795)32-2816 / FAX:(0795)32-2817

5月の予定

★活動場所・内容の変更、臨時休館等のお知らせは、HP または LINE 公式アカウントをご覧ください。

ホームページ

LINE 公式アカウント



日	月	火	水	木	金	土
★「年度別親子あつまれ〜」「自主サークル活動」の内容については在宅家庭配布の『ぽかぽかたより』をご覧ください。			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 ☆おでかけひろば なか・やちよの森公園 (中区)	9	10 ☆みんなのひろば 「草花あそび」 アインハ千代	11
12 ☆さくらんぼサークル (多胎児サークル) ・れもんの木 C 「バブルアート」 子育てふれあいセンター	13 ☆赤ちゃんひろば 子育てふれあいセンター	14 ・R3〜4年度生まれあつまれ〜 「こいのぼり作り」 子育てふれあいセンター	15 ・R5年度生まれあつまれ〜 「母の日のプレゼント作り」 子育てふれあいセンター	16	17 ・ぽかぽか C 子育てふれあいセンター	18
19 ☆ファミリーフェスタ 中央公園	20	21 ・R3〜4年度生まれあつまれ〜 「お散歩」 子育てふれあいセンター	22 ☆子育て座談会 「ねんねについて」 子育てふれあいセンター ・R5年度生まれあつまれ〜 「座談会とこいのぼり作り」 子育てふれあいセンター	23 ・ユニキッズ C 子育てふれあいセンター	24	25
26	27	28 ☆ベビーマッサージ 子育てふれあいセンター ☆マタニティひろば 子育てふれあいセンター	29	30	31 ☆とととひろば 子育てふれあいセンター	

日曜日のイベントです！



☆わくわく交流会・・申込不要（チラシあり）

ファミリーフェスタ

と き：5月19日（日）10：00～正午

ところ：中央公園（子育てふれあいセンター周辺）

＊詳しくは、チラシをご覧ください。



お母さん実行委員会を立ち上げて、楽しい計画を立てています。



昨年の様子



多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のおしらせ

「やってみよう！バブルアート」・・・申込不要

と き：5月12日（日）10：00～11：30

ところ：子育てふれあいセンター

持ち物：お茶・帽子 汚れてもいい服で来てね！

＊色のついたしゃぼん液をぶくぶくして、その泡でお絵描きしよう。

いっぱい遊んだ後は、みんなでカートンドッグをつくろう！

ボランティアサークル

れもんの木



医療的ケア児・難病の子どもとその家族の居場所です。
詳しいことを知りたい方は、センターへご連絡ください。

と き：5月12日（日）10：00～11：30

ところ：子育てふれあいセンター

内 容：バブルアートとお話ししましょう

赤ちゃんが参加できます！



☆赤ちゃんひろば・・・申込不要

と き： 5月13日（月）10：00～11：30

ところ： 子育てふれあいセンター

内 容： 身体測定・スキンシップあそび
情報交換・フリートーク



持ち物： 母子手帳

★今月のゲストサポーターは・・・★

おひさまにこにこクリニックのり臨床心理士さんです。

*都合により変更になる場合があります。

☆ベビーマッサージ・・・申込不要

と き： 5月28（火）10：00～11：30

ところ： 子育てふれあいセンター

講 師： 藤原 彩美さん

（わらべうたベビーマッサージインストラクター）

持ち物： バスタオル・レジャーシート（一人用）
水分（ミルク・お茶 など）



*予防接種後 48 時間は、できませんので、
気をつけてください。

誰でも参加できます！



☆おでかけひろば・・・申込不要

と き： 5月8日（水）10：00～11：30

ところ： なか・やちよの森公園（中区鞆屋677-10）

持ち物： お茶、帽子

*自然いっぱいの中で、のんびり過ごしま
しょう。室内には、木のおもちゃもたく
さんありますよ！

【雨天時】八千代プラザ

☆子育て座談会・・・申込必要

と き： 5月22日（水）10：00～11：00

ところ： 子育てふれあいセンター

内 容： テーマ「ねんねについて」

持ち物： お茶

*夜泣き、寝ぐずり、ずっと抱っこしないと
寝ない・・・など、子どもの睡眠で悩んでいる
人も多いのではないのでしょうか？そんな悩み
を少しでも解消できるよう、みなでお話し
しましょう。

☆みんなのひろば・・・申込不要

と き： 5月10日（金）10：00～11：30

ところ： フロイデン八千代（八千代区俵田414）

内 容： 草花あそび

持ち物： お茶、帽子

*色とりどりの草花を見つけて、春を
いっぱい感じながら遊びましょう。

*カートンドッグ作りも体験しましょう。

【雨天時】子育てふれあいセンター

☆てとてとひろば（発達相談の日）・・・申込必要

と き： 5月31日（金）10：00～11：30

ところ： 子育てふれあいセンター

講 師： 市位 葉子さん（学校心理士）

*いっしょに遊びながらお子さんの様子
を見て、アドバイスしてまいります。

*申込みの人数によっては、少し時間が早
くなる場合があります。

マタニティひろば

妊婦さん同士、おはなししましょう。

と き： 5月28日（火）10：00～

ところ： 子育てふれあいセンター



おすすめ絵本

さかながはねて

ぶん・中川ひろたか
え・森あさ子



『さかながはねて』

文：なかがわひろたか

絵：森あさ子

出版社：世界文化社

ボランティアサークル「ユニキッズ」

と き： 5月23日（木）13：00～15：00

ところ： 子育てふれあいセンター

内 容： お話しましょう

申し込み方法について

申し込みが必要なイベントはすべて、右の
QR から申し込むことができます。



♪さかながはねて ぴょん あたまにくっついた ぼうし♪

大人気の手遊び歌が絵本になりました。

ねこ、いぬ、そう・・・どうぶつたちが、いっぱい登場
します。さかながはねて、どこにくっつくのかな？

繰り返しのリズムが楽しい絵本ですよ！

子育て講座

「発達を邪魔しない抱っこ
お世話の仕方」
3月18日(月)

抱っこフォームについて

講座を受ける前と後で、どれくらい抱っこをしている時のお母さんの姿勢がどうか、お母さん同士で写真を取り合い、見比べてみました。

よこ抱きのポイント

- ☆頭をしっかり支えて、あごをひく
- ☆赤ちゃんの脚はM字、背中丸くなるように（できるだけ、子宮の中で過ごしてきたまあるい姿勢になるよう抱くと、落ち着く）

たて抱きのポイント

- ☆大人の身体の子どもの中心と子どもの中心を合わせる。
- ☆子どものお尻の穴が、大人のみぞおちに向くように抱く（子どもは開脚）。
- ☆大人のデコルテに子どもの顔があるように抱く。子どもの位置が下に下がると力がある。

子どもが嫌がっているということは、抱っこの仕方が違う（子どもの手足が左右非対称な格好になっている）ことを教えてくれているので、少し変えてみる。→親子共に心地良い体勢を見つける。

これまで、体験学習「産後の身体を整えて動ける身体づくり」で産後ヨガの講師としてお世話になっている宇仁菅先生に、今回は理学療法士として、抱っこやお世話の仕方についてお話いただきました。「もっと早く聞いておけばよかった〜！」という声が続出でしたよ。



理学療法士

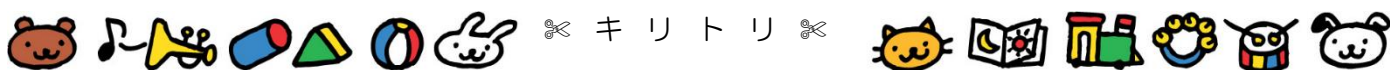
宇仁菅 千佳 氏

子どもの発達について

- ◎ずり這いを始める頃まで、手の平や足の裏をよく触ってあげることがよい。情報を得られる。
- ◎赤ちゃんの発達段階には順番がある（首すわり→寝返り→ずり這い→1人で座る…など）。各段階に達成してほしい課題があり、クリアしながら次の発達段階へと繋がっていく。しかし、1つとばしてしまう（例えば、ずり這いの後、はいはいをあまりせずに、つかまり立ちをしてしまう）ときは、前段階に戻らせる方がよい（ずり這い、はいはいが楽しくなるように床におもちゃなどを置く）。

感想

子どもが生まれてから数年。見様見真似でやっていた抱っこにも、ちゃんとしたやり方があったなんて！と、まず驚きました。ちか先生の話を聞いていると、抱っこが赤ちゃんに与える影響の大きさ、抱っこがいかに発達において重要な役割を担っているかということがよくわかりました。実際に抱っこのやり方を教わり実践してみると…「え？何この密着感♡」と、抱っこをするこちらがまず癒やされてしまう感じでした。「抱くって漢字は手偏に包むって書くやろ〜」と、ちか先生。本当にその通り。赤ちゃんも母も気持ちいい。抱っこの本質に迫るととても濃い時間でした。赤ちゃんと共に母として成長していく日々。抱っこも赤ちゃんがお気に入りの場所、気持ちいいところを教えてくれると聞いて、「あー、やっぱり赤ちゃんって凄いなあ〜」と改めて感じました！



子育てふれあいセンターへのご意見、おたよりの感想など、自由に記入いただき、お寄せください。
活動・イベントの参考にさせていただきます。 ☆センターの“にこにこポスト”に入れてね！