

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



PICK UP



いろんな絵本と出会えますよ!

定員
12組
(申込順)

こども未来館 子育て講座 ふたご・みつごちゃん講座 こどもと絵本

とき:1/25(金) 対象:3歳以下の多胎児と保護者 講師:森美恵子さん(絵本ボランティア) 申込み:12/31(月)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

幼児ふれあい教室

助産師が伝える赤ちゃん育て
とき:1/16~2/6の水曜日(全4回) ところ:二川地区市民館 対象:6か月児未満と保護者 申込み:12/17(月)までにホームページで必要事項を入力
親子で体いっぱい使ってあそんじゃおう
とき:1/25(金) ところ:緑が丘こども園 対象:1歳6か月以上の未就園児と保護者 申込み:12/3(月)~12/12(水)10:00~15:00に緑が丘こども園(☎21・1120) [共通事項] 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513

今ドキmamaのセルフケア教室

産後エクササイズ、参加者同士の交流、育児相談を行います。
とき:1/15(火)13:30~15:00 ところ:保健所・保健センター 対象:6~11か月児と母親 定員:30組(申込順) 申込先:こども保健課(☎39・9160) HP 45216



パパママ子育て講座 親子で楽しむ運動・工作あそび

ボール遊びや凧・こま作りをします。
とき:1/12~1/26の土曜日(全3回) 10:00~11:30 ところ:東陵地区市民館 対象:2~3歳児と保護者 講師:野尻綾子さん(お母さんと遊ぼうの会主宰)ほか 定員:20組(抽選) 料金:300円 申込み:12/17(月)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 50827

クリスマスお楽しみ会

当館スタッフの劇や歌を楽しめます。
とき:12/21(金)10:45~11:15 ところ:こども未来館「ここにこ」 問合せ:こども未来館(☎21・5526)

子育てポイント

母子健康手帳アプリを利用しよう

妊娠・出産・育児期の家庭のため、子どもの年齢に合わせた健康診査や予防接種などの情報を「母子健康手帳アプリ」で配信しています。子どもの身長・体重や日々の成長の様子を記録することで、紙の手帳を紛失した際のバックアップにもなります。また、スマートフォンで撮影した写真を保存できるため、アルバムとしても活用できます。そのほか、子どもの年齢に合わせた離

母乳レシビなどの閲覧や、身長・体重データのグラフ化など嬉しい機能が満載です。ぜひ、ダウンロードして、子どもの成長記録を残しましょう。

問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 48644



QRコード



11月号 お詫びと訂正
26ページの「なかよし広場」の日付が、「12/20(木)」とあるのは、正しくは「12/9(日)」でした。お詫びして訂正します。



高齢者向けの健康教室や、
介護・医療などに関する情報を
紹介します。

シニア



PICK UP

孫育て 今どきの育児

昔と今の子育ての違いや、孫との関わり方を学びます。

とき:1/28(月)10:30~12:00 ところ:こども未来館「ここにこ」
対象:孫のいる方 講師:伊東たづ子さん(保育士)ほか 定員:20人(申込順)
申込み:12/28(金)までに、こども未来館 (☎21・5528)

知 っ て お き た い 今 ど き 育 児

孫の面倒をみたり、預かったりする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。医学の進歩などにより、20~30年前に比べて育児の常識が変わってきています。祖父母と親の常識の違い戸惑うことも、よく

ある話です。そんな祖父母のみなさんに、今どきの育児について紹介します。育児について親と共通の知識を持つことで、親や孫と良い関係を築きましょう。

問合せ:こども未来館(☎21・5528)



昔

生後3~4か月頃から果汁を薄めて飲ませ、味に慣れさせると良い。

乳児には、風呂上がりに水分補給のため湯冷ましを飲ませる。

泣く度に抱くと抱きぐせがつき、抱っこされていないと泣いたり、ぐずったりするようになる。

離乳食の進め方



風呂上がりの湯冷まし



抱っこ



今

果汁を飲むと血糖値が上がって食欲が抑えられてしまい、母乳の摂取量が減るため果汁を与える必要はない。離乳食は生後5~6か月頃から始める。

母乳やミルクで十分。ミルクの場合は、生後1か月を過ぎてミルクだけでは足りないようなら湯冷ましを飲ませる。

たくさん抱っこされると、多くの刺激を受けて精神的にも安定し、自己肯定感が育つことで自立も早い。