



# まむさるーんだより

2024

菱刈子育て支援センターも23年目の新年度をむかえました。今年度も、たくさん遊びに来てください。

## 菱刈子育て支援センター まむさるーんの活動内容

- **ぴよぴよひろば** (0歳児対象) ふれあい遊びや行事の製作、公園遊び等盛りだくさんです。歯科講習会・救命救急講習会等も行います。
  - **ひよこひろば** (1歳児対象)
  - **こっこひろば** (2歳児以上対象)
  - **なかよしひろば** (異年齢)
  - **誕生会** (異年齢) 毎月1回あります。誕生児をお友達と一緒に祝いします。誕生児でなくても参加できます。
  - **たまごひろば** (妊婦、生後〜5か月頃までのお子さんをお持ちの親子対象) 助産師を講師に招き、まん丸抱っこ講座・骨盤体操講座・おっぱいケア講座・ママヨガなどを行います。
  - **マタニティヨガ** (妊娠15週以降の妊婦対象) 毎月1回助産師を講師に招き、マタニティヨガを行います。
  - **親子の絆づくりプログラム「あかちゃんがきた」(BP1)** (生後2か月〜5か月頃までの第一子をお持ちの母子対象) 楽しい雰囲気の中で、ママ友づくりや育児不安の軽減ができて、少し先を見通した子育て知識が学べます。全4回のプログラムになります。
  - **親子の絆づくりプログラム「きょうだいがうまれた!」(BP2)** (第2子以上の2か月〜5か月の赤ちゃんとお母さん) きょうだいを育てている同じ時期の赤ちゃんをもったお母さんと一緒に育児の喜びや心配事、上の子のしつけや関わり方について聞いたり話したりできます。全5回のプログラムです。
  - **赤ちゃんひろば** (0歳児) 保健師やこども課、両支援センターと合同で行うひろばです。赤ちゃんマッサージ・赤ちゃん体操・はいはいなどで遊ぶコーナーがあります。
  - **ふれあいひろば** (生後4か月〜1歳の第1子が対象) 保育園・認定こども園で0歳児がどのように遊び、生活しているか子育て支援センターのスタッフと一緒に体験できます。
  - **育児サークル支援** お母さんたちが立ち上げたハンドメイドなどの自主サークルを応援します。スタッフは主にお子さんの託児を行います。
  - **母親学級** 伊佐市となかむら産婦人科が行っている母親学級に、子育て支援センターのスタッフも参加しています。
  - **伊佐こどもまつり** 年に1回、伊佐市の保育園・幼稚園・認定こども園・子育て支援センター・子ども発達支援センター・関係機関が集まり、親子でいっぱい楽しめるイベントを行っています。
  - **保健センター事業** 健診等のお手伝いをしています。
- ★すべてのひろばが予約制になっています。  
★育児等に関する相談も随時できます。電話等でもできますので、お気軽にご連絡ください。

### お問い合わせ・予約先

伊佐市菱刈子育て支援センター(まごし館内)  
〒895-2701 鹿児島県伊佐市菱刈前目711-1  
☎ 0995-26-2882 (携帯)090-8399-1278  
(FAX)26-2890

パソコン E-mail: mom-saloon@po4.synapse.ne.jp  
開所時間: 月曜日〜土曜日 8:30〜17:15(日・祝日は休み)  
育児相談(来所、電話、メール)は随時行っております。

※それぞれの活動で不明な点は、お気軽にお尋ねください。

### 13日(土) マタニティヨガ 10:00〜11:30

妊婦さんだけのひろばです。助産師さんになんでも相談できます。  
対象: 妊娠15週以降の妊婦  
講師: 西川 純子氏(助産師)  
持参するもの: 飲み物・汗拭きタオル・母子手帳  
※マタニティヨガをする前にこちらでも赤ちゃん音等を確認し、安心した状態で行います。  
●必ずかかりつけ医の承諾を得てからの参加をお願いします。また、兄弟児の託児が必要な方は予約される時にお知らせください。



### 18日(木) たまごひろば

「赤ちゃんスヤスヤ☆まん丸抱っこ講座」  
ママのコリをほぐし、赤ちゃんにとって心地よい、スヤスヤ寝付ける、まん丸抱っこの仕方を教えて下さいます。  
対象: 妊婦さん〜生後5か月頃までのお子さんをおもちのママ  
講師: 大村 祥恵氏(助産師)  
時間: 10:00〜11:30(受付: 9:45〜)  
場所: 湯之尾校区集会所



### 22日(月) なかよしひろば・誕生会

「がらっぱ公園であそぼう」  
公園で遊びませんか? 4月生まれの誕生会もします。  
時間: 10:00〜13:00  
場所: がらっぱ公園(現地集合現地解散)  
持ってくるもの: 水筒・帽子・着替え・タオル  
防寒着・兄弟児は抱っこひも、またはベビーカー  
※昼食をとりたい方はお弁当をお持ちください  
※雨天の場合は、ひろばは中止になります。4月の誕生児は、5月の誕生会でお祝いします。

### 24日(水) こっこひろば「野菜の苗を植えよう」

こっこひろばで野菜を育てます。この日は苗植えをする予定です。  
集合: 旧慈光保育園  
持ってくる物: 帽子・水筒・防寒着・汗拭きタオル  
兄弟児はベビーカー  
※親子ともに汚れてもよい服装でお越しください



ながよしひろば  
がらっぱ公園で  
遊ぼう

予定表にて、ひろばが行われる会場をご確認ください。全ひろば予約制です。



## 4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		新年度準備のため ホットルーム 開放休み		ぴよぴよひろば① 予約2日(火)まで まごし館	ぴよぴよひろば② 予約3日(水)まで まごし館	
7	8 ひよこひろば 「外あそび」 予約4日(木)まで まごし館	9 ★4か月児健診	10♥ あかちゃんひろば 「赤ちゃん体操・はいはい」 予約8日(月)まで e-Ga なんちゅう	11 	12 BPプログラム2 まごし館	13 マタニティ ヨガ 予約6日(土) まで まごし館
14	15 ひよこ・こっこ ひろば 「外あそび」 予約11日(木)まで まごし館	16 ★母親学級(前期)	17 あかちゃんひろば 「赤ちゃん マッサージ」 予約15日(月)まで まごし館	18♥ たまごひろば 「まん丸抱っこ講座」 予約11日(木)まで 湯之尾校区集会所	19 BPプログラム2 まごし館(社協側) ☆育児相談	20
21	22♥ なかよしひろば 誕生会 「がらっぱ公園で あそぼう」 予約15日(月)まで がらっぱ公園	23 雨天時は中止です ★母親学級(後期)	24♥ こっこひろば 「野菜の苗を 植えよう」 予約22日(月)まで 旧慈光保育園	25 育児サークル 「o'hana」 ホットルーム	26 BPプログラム2 まごし館(社協側)	27 
28	29 昭和の日	30♥ ぴよぴよひろば 予約26日(金)まで 湯之尾校区集会所 ☆11か月児育児相談	今年度のスタッフも、瓜生島浩子・新内香織・今塩屋康子・山崎清子です。今年度も親子でいっぱい遊びましょうね。よろしくご挨拶致します。 			

あかちゃんひろばの対象は次のようになっています。  
あかちゃんマッサージ(寝返りが始まるくらいまで)、  
赤ちゃん体操・はいはい(はいはいがはじまるくらい)

**お知らせ** 新型コロナウイルス・災害注意報等、様々な事情で計画に変更が出る可能性があります。変更がある際は、下記のInstagram・母子モ・を利用してお伝え致します。

- 各ひろばの対象は次のようになっています。ぴよぴよひろば①(〜6か月頃児)・ぴよぴよひろば②(7〜11か月頃児)・ひよこひろば(0歳児)、ひよこひろば(1歳児)、こっこひろば(2歳児〜)、たまごひろば(妊婦・5か月頃までのお子さんをおもちの方)、マタニティヨガ(妊婦)・なかよしひろば(全支援センター利用児対象)
- 0歳児: 赤ちゃんを寝かせる時に敷くバスタオルをご持参ください。
- 感染予防のため、オムツ替えシートをご持参ください。
- 誕生会は、お誕生月でなくても参加出来ます。
- 各ひろばは受付を9:45〜開始します。活動時間は、10:00〜11:30までとなります。  
♥出張ひろばは、9:00〜14:00まで相談ができます。☺の日は昼食でお弁当を食べてもよい日です。
- 育児サークル支援を行っています。
- ★の日は、保健センター事業に出向いています。不在になる事があります。ご了承ください。
- 活動時には、水筒・着替え・靴・帽子、必要な方はベビーカー等ご持参ください。おやつはご遠慮ください。
- 活動の入っていない日は、ホットルームを開放します。事前にお問い合わせください。
- ホットルームにて、絵本の貸し出しを行っています。(貸出期間: 2週間以内で5冊まで)
- 「☆育児相談」は、保健師・栄養士・歯科衛生士による育児相談です。要予約となりますのでこども課(0995-23-1328)まで予約をお願いします。
- 右記のネットを利用して、伊佐市の子育て情報等も提供しています。まむさるーんだよりも掲載しています。また、まむさるーんだよりは、タイヨー、Aコープ(菱刈店)、伊佐市役所、いきがいセンター、ルピナス、まごし館に置いてあります。

