こどもプラザ すくすく

すくすく通信

2012
3
Vol.54

■八代市子育て支援拠点事業（ひろば型）■

発行日　2012.3.1

待ち遠しかった春の足音が
聞こえる季節になりました。
ちょっと薄着になって
春のお出かけしてみませんか。

2/15（水）すくすくミニ講座
『母乳育児について』

今月のご案内

◆すくすくミニ講座◆

3月21日(水)10:00～　今回は **要予約** ※当日参加は不可です

「乳幼児期の食育」～お弁当を作ろう～

子どもの体をつくる食事を家族の食から見直す実践講座。
講師：吉野啓子さん（熊本県栄養士会員）
場所：代陽公民館調理室
西松江城町2－18 TEL）31－5507

21日は出張講座のためすくすくの開館は12時からです

発達相談	3月7日・28日（水）10:30～12:30	植草みどり（言語・発達相談員）
熊本県食育講座『食育相談』	3月9日（金）10:30～12:00	吉野啓子さん（熊本県栄養士会員）
すくすくほっとサロン **子育てフリートーク**	3月13日（火）10:30～	定員：10名 進行：澤井美香（Nobody'sPerfectﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰ）
母乳育児相談	3月14日（水）10:00～11:55	児浦ミキ氏（助産師）
すくすく成長記録の会 **ふたば**	3月28日（水）10:30～11:30	身長・体重測定
すくすく相談	相談の受付は随時しています。気になる事などアドバイザーが相談にのります。お気軽にどうぞ。	

2月15日(水)母乳育児の講座がありました。講師にますだ母乳育児相談室の増田美奈子助産師をお迎えしました。主に1、卒乳2、母親の食事と子どもの食物アレルギー、3、おっぱいトラブルのケアについてお話していただきました。1、卒乳には適した時期があり、桶谷式では気候、体調の良い時、しっかり歩くようになっているかという目安があります。卒乳の日を決めひと月程前から子どもにも言い聞かせて手技によりしこりをなくし、おいしいおっぱいを卒乳の日の朝まで飲ませる。卒乳前後のおっぱいのケアをしっかり行っておくとよい。2、母親の食事から母乳は作られるのでバランスよく食事をすること。偏った食生活は子どもの食物アレルギーを引き起こす可能性が高い。油っ濃い物はおっぱいがつまり安いので控える。3、おっぱいが張って痛みがあるようなら無闇に触ったりせずキャベツの葉を冷やした物で湿布する。そして赤ちゃんに沢山飲んでもらう。あまり我慢せず早めに専門機関を受診すること。最後に母乳育児で食事制限が多くて、あれもこれも食べられないと思う方もおられるが、あれは食べられる、これも食べられるというように発想の転換をして楽しく育児をして下さいとメッセージを下さいました。

みなさんの感想■息子も8ヶ月となり、卒乳の事について疑問があったので、これからの育児の参考にさせて頂きます■上の子の卒乳の際自己流だったので、今回は相談しながらすすめられたなと思いました■ちょうど授乳と卒乳について考えていたので、悩んでいた点が解消され良かったです■2人目の子育て中です。今回も母乳でがんばろうと思いました。アレルギーの話も聞けてよかったです。やっぱり母乳っていいなと思いました■卒乳には人それぞれの時期があり、方法もたくさんあることを知りました。ただ母親がぶれてはいけないという事は肝に銘じようと思います■子どもも母親も存分におっぱいを通じて触れ合えたという実感をもって、おっぱいを終えられる日が来るように準備していけたらいいなと思いました

■開館時間　10:00～16:00
■休 館 日　月曜日・木曜日
（休館日が祝日の場合は、翌日休み）

八代市本町3丁目1-29号
八代ショッピングセンター2F（1F マックスバリュ）
※託児施設ではありません。必ず保護者とご利用ください。

TEL／0965-32-0404
FAX／0965-32-0406
http://toraneco.net/sukusuku/（ホームページ）
http://sukusuku8246.seesaa.net/（お知らせブログ）
すくすく携帯サイト

『こどもプラザすくすく』は八代子育てサークルネットワークレインボーが八代市の委託を受けて運営しております。

Calendar

2012 March 3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 休館	2	3
4	5 休館	6	7 ★発達相談（10:30～12:30）	8 休館	9 ★熊本県食育講座（10:30～12:00）	10
11	12 休館	13 ★子育てフリートーク（10:30～）	14 ★母乳育児相談（10:00～）	15 休館	16 ★職員研修のため１５時閉館	17
18	19 休館	20 祝日開館	21 ★すくすくミニ講座（10:00～） ★出張講座のため１２時開館	22 休館	23	24
25	26 休館	27	28 ★発達相談（10:30～12:30） ★成長記録の会ふたば（10:30～11:30）	29 休館	30	31

★7日・28日／『発達相談』
10:30～12:30 植草みどり

★9日／ 熊本県食育講座
『食育相談』
講師：吉野啓子さん（熊本県栄養士会員）

★13日／『子育てフリートーク』
10:30～ 進行：澤井 美香
（Nobody'sPerfectﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰ）

★14日／『母乳育児相談』
10:00～11:55 児浦ミキ氏（助産師）

★21日／ すくすくミニ講座
『乳幼児期の食育』
～お弁当を作ろう～
講師：吉野啓子さん
（熊本県栄養士会員）
※要予約（当日参加は不可）
場所/代陽公民館調理室

★28日／ すくすく成長記録の会『ふたば』
10:30～11:30 身長・体重測定

ご注意ください！ 下記の日は開館時間と閉館時間に変更があります
3月16日・・・職員研修のため15時閉館　3月21日・・・出張講座のため12時開館

○ランチタイム
11：30～12:30です。
時間内の利用でお願いします。

八代子育てサークルネットワーク レインボー

おしらせ情報板

市内各地で開催されているレインボーに登録されているサークルの情報です。
※サークル資料はすくすく内にあります。興味を持った方は問い合わせてみてくださいね。

■やつしろ子ども劇場（会員制/月1200円）
3/5（月）おしゃべりカフェタイム11時～14時
お茶を飲みながらおしゃべりしませんか
会員外の方もお気軽にどうぞ！
本町3丁目/ｺﾐｭﾆﾃｨｽﾍﾟｰｽこどもの城

★くまもと子どもの舞台芸術ﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ2012
3/26（月）27（火）　熊本県立劇場
乳幼児～小学生の子どものためのお芝居が集います。
詳細、前売券などはやつしろ子ども劇場（35-3909）

■きららくらぶ（親子リズム体操・季節の行事など）
毎週金曜日　10:30～　八千把公民館 2F 講堂

■おっぱい倶楽部 例会
3/31（土）10:00～八千把公民館 和室
母乳育児に興味のある人の情報交換をします。

■おもちゃの広場実行委員会
第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）
通町ミカエル堂裏/うーたん～おもちゃの森～ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽにて

■お話ボランティア山猫軒
定例おはなし会 毎月第4土曜日14:00～
★3/18（日）14:00～ぽかぽかおはなし会
パネルシアター・手遊び・朗読など
ともに、せんちょう図書館

■NPやつしろ　NP7期同窓会
3/8（木）10:00～12:00　代陽公民館

子育てサークル学習会ふら～っとこんね　※参加無料
3/16（金）10:00～11:30　やつしろﾊｰﾓﾆｰﾎｰﾙ　練習室
熊丸みつ子さんのハッピートーク「うちの子、最高！」
主催）八代子育てサークルネットワークレインボー

ファミリーサポートセンター ※要会員登録※

（こどもプラザすくすく内）
0965-32-0404

ファミリーサポートセンターとは、八代市にお住まい又はお勤めで、育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり育児について助け合う相互援助組織です。

＊残業のときのお迎えやその後の預かり
＊保育園の送迎を頼みたい
＊こどもが病気、でも仕事を休めない
など、そんな時、講習を受けた会員さんへお願いすることができます。
今は使わなくても、登録を先にしておけば、
急に使う必要ができても安心です。

〔平日〕午前7時～午後8時まで
1時間 600円
〔上記時間外および土・日祝日〕
1時間 700円

会員の種類

1.『子育て支援を受けたい人（利用会員）
2.『子育て支援を行いたい人（提供会員）
3.『１と２の両方の人』　（両方会員）

会員登録をされた方は利用会員、提供会員とも、所定の講習を受けていただきます。
（会員登録および受講無料）
なお、講習の日程等については後日お知らせします。

※活動中の事故に備えてセンターが一括して保障保険に加入いたします。

受　付
火・水・金・土・日
（月・木休/祝日の場合、翌日休）
午前10時～午後6時
（以外は、留守番電対応）
月・木曜日は、こども未来課が対応
TEL 33-8721
※ただし、援助活動には、休みはありません