

五泉市子育て世代包括支援センター「にこにこスクエア」  
**「ママ♡サロン」**～ママのゆいかご～のご案内

令和4年度版

赤ちゃんはゆらゆら揺れる心地よいゆりかごが大好き♡ママも時には日常の忙しさからちょっと離れて、ゆらゆらゆりかごに揺られてみたいと思いませんか。

産前産後のママがホッとひと息つける時間、リラックスできる空間で、同じママ仲間同士一緒に楽しく過ごしませんか。また、ちょっとした子育ての心配事に助産師・保健師が応じます。

子育て中はママ一人でがんばりすぎないで「助けて～」「手伝って～」と気軽に声をかけてくださいね。応援団はたくさんいます。

＜ママと赤ちゃんの日＞

♡日 程：毎日（土・日・祝日、12月29日～1月3日はお休みです）

♡時 間：午前9時30分～12時  
午後1時～3時30分

♡会 場：五泉市保健センター1階（左奥のお部屋）

♡対象者：ママと赤ちゃん（生後数日の赤ちゃんから1歳くらいまで）

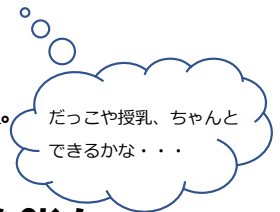
♡持ち物：母子健康手帳、赤ちゃんのお出かけ用品（裏面参考）

♡参加費：無料

♡スタッフ：助産師・保健師が相談に応じます。

※現在、新型コロナウイルス感染予防のため、電話で来所希望日時をお伺いしています。

都合により助産師が不在になる場合がありますので、事前に電話で予約をお願いします。



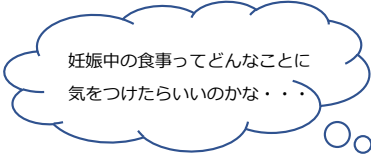
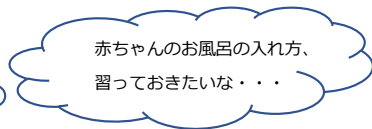
今年度から始めます！！

＜妊婦さん&パパの日＞ 木曜日(月2回) ♡妊婦さんだけ、パパだけでもOK！

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日	12日	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	5日	2日	2日
21日	26日	16日	21日	18日	15日	20日	24日	15日	19日	16日	16日

※ウエルカムベビーレッスンに参加できなかった妊婦さんやパパ大歓迎！妊娠中の食事について栄養士に相談できます！

※開催時間は、ママと赤ちゃんの日と同じです。

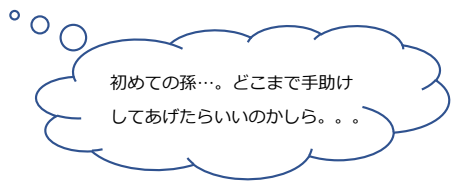
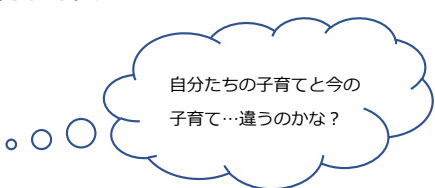


＜祖父母の日＞ 水曜日(月1回)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
27日	25日	22日	27日	24日	28日	26日	30日	28日	25日	22日	22日

※孫が産まれる！イマドキの子育てってどんな感じ？祖父母の立場で子育てを応援するうえでのポイントは？

※開催時間は、ママと赤ちゃんの日と同じです。





## 赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト(参考)



- 粉ミルク、お湯、哺乳ビン(必要な人)
- 着替え 1組(赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替えです。)
- バスタオル 2枚  
(1枚は赤ちゃんを寝かせるマットの上に敷き、もう1枚は赤ちゃんにかけてあげます。)
- オムツ 2~3枚
- おしりふき
- ビニール袋(使用済みのおむつや汚れた服などを入れるのに役立ちます。)
- ガーゼハンカチやハンドタオル(汗やよだれをふいたりするときに便利です。)
- お気に入りのおもちゃ(必要な人)  
(他の赤ちゃんのおもちゃと区別ができるよう、目印などをつけておくともよいです。)
- ママ用の飲み物(必要な方はペットボトルや水筒などに入れてお持ちください。)



### ～ママ♡サロンをご利用されるみなさまへ～

ママ♡サロンには、いつもやさしい音楽が流れ♪時間がゆっくり流れています♪  
子育ては、いつだって「期間限定！」今しかないかけがえのない宝物のような時間です♡  
赤ちゃんとぴったりくっついていられるこの時間は、もしかしたら一生で一番大事な時間☺  
でも、ちょっと子育てがしんどいな…、気持ちが沈んでつらいな…、そんな時はぜひママ♡  
サロンに足を運んでみてください。「訪れる人が笑顔になる場所☺」であるようスタッフ  
同とことん応援します！！



「問い合わせ先」

五泉市子育て世代包括支援センター「にこにこスクエア」

☎43-3911 (五泉市保健センター内)

所在地：五泉市太田438番地1 (五泉中央病院となり)

