

## 4月の子育てページ

【問い合わせ】健康福祉課こども家庭センター係 ☎ 86-0212

### ●乳幼児健診

| 期日         | 健診   | 対象児           |
|------------|------|---------------|
| 9日<br>(水)  | 3カ月児 | 令和6年12月生まれ    |
|            | 9カ月児 | 令和6年6月生まれ     |
| 24日<br>(木) | 3歳児  | 令和3年9月～11月生まれ |

会 場：子育て支援センター「にこぽーと」

※対象の方には郵送でご案内します。

※お子さんが、当日具合が悪かったり、1週間以内に人にうつる可能性のある病気にかかったりした時は事前に電話などでご連絡ください。

### ●子育て支援センター「にこぽーと」あそび広場

利用時間：9：30～15：30／休館日：毎週土曜日  
[4月の予定]

| 期日     | 時間          | イベント                  |
|--------|-------------|-----------------------|
| 9日(水)  | 9：45～11：00  | 身体測定①                 |
| 11日(金) | 9：45～11：00  | 身体測定②                 |
| 15日(火) | 10：30～11：20 | ベビータッチング・ママストレッチ      |
| 16日(水) | 10：45～11：45 | たんぽぽの会<br>～絵本読み聞かせの日～ |
| 22日(火) | 10：30～11：20 | あわあわ体操                |
| 28日(月) | 9：45～11：00  | 制作活動                  |

問い合わせ：子育て支援センター「にこぽーと」

☎ 87-0083



### 「トイレトレーニングを開始したY君」

保：「Yくん、お兄ちゃんパンツになってみる？ かわいいよ～！ いい気持ちだよ～」とオムツを履いているY君にパンツになってみようといきかけてみると  
Y：「Y君はね、オニさんパンツ！」  
保：「えっ！？ オニさん？ お兄さんじゃなくて？」  
Y：「お兄さんじゃないよ！ オニさんだよ！」  
「つよいぞ～！ つよいぞ～！ (強いポーズ)」  
(歌) 「はこう♪はこう♪オニのパンツ！  
はこう♪はこう♪オニのパンツ！」

オニさんパンツになったY君はにこにこでした。

つぶやき  
ひがしな保育園

### ●母子健康手帳の交付

お母さんとお子さんの健康を守るために、妊婦さん全員に交付しています。随時交付しますが、保健師が留守の場合がありますので、事前に電話などでご連絡ください。

場 所：健康福祉センター

### ●すくすく発達相談会（要予約）

子どもの発達育に詳しい専門家（公認心理師）による、ことばや発達などの個別相談会を開催します。

| 期日         | 時間                       | 対象                   |
|------------|--------------------------|----------------------|
| 25日<br>(金) | 9：00～12：00<br>(ひとり1時間程度) | 幼児からおおむね12歳の児童とその保護者 |

場 所：子育て支援センター「にこぽーと」

申 込：電話でお申し込みください。

### ●マタニティママ＆パパサロン（要予約）

妊娠中のママとパパで集まり、出産、子育てについてお話ししたり、学んだりするサロンです。

| 期日         | 時間          | 対象         |
|------------|-------------|------------|
| 16日<br>(水) | 10：00～11：50 | 妊婦さんとそのご家族 |

内 容：ママ＆パパートーク

マタニティライフの過ごし方＋お産の話  
妊娠中の栄養について  
あかちゃんのお世話を練習しよう など

会 場：子育て支援センター「にこぽーと」

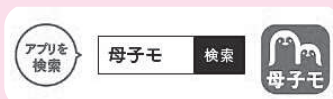
申 込：電話または母子手帳アプリ「紅ほっぺ」から  
4月11日（金）まで

母子手帳アプリ紅ほっぺを使って  
楽しく便利に子育てしよう！

#### 《便利ポイント》

- ・町からのお知らせやイベント情報が届きます。
- ・妊娠・出産・子育ての記録になります。
- ・予防接種のスケジュール管理ができます。

スマホなどでアプリをダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力して利用します。家族共有機能もあります。



利用料無料！



## つどいの場 にじ・なないろ

～身近な居場所で「健康づくり」と「仲間づくり」～

- ❖ にじ・なないろは、ボランティア団体「支えあう地域づくりなないろの会」が運営する住民主体のつどいの場です。
- ❖ 65歳以上の方であれば、**予約不要で、どなたでも参加いただけます**ので、ぜひお越しください。参加費は、原則200～300円ですが、材料代等の実費をいただく場合があります。

❖ 活動内容カレンダー（時間：10：00～12：00）

| 月      | 火      | 木     | 金         |
|--------|--------|-------|-----------|
| 3/17 ★ | 18 ●   | 20 ★  | 21 ●      |
| 音楽療法   | レク・茶話会 | （休み）  | 体操・おにぎり会食 |
| 24 ★   | 25 ●   | 27 ★  | 28 ★      |
| モルック   | レク・茶話会 | アップ体操 | 体操・茶話会    |
| 31 ★   | 4/1 ●  | 3 ☆   | 4 ●       |
| （休み）   | レク・茶話会 | アップ体操 | 体操・茶話会    |
| 7 ☆    | 8 ●    | 10 ☆  | 11 ●      |
| 音楽療法   | レク・茶話会 | アップ体操 | 体操・茶話会    |
| 14 ☆   | 15 ●   | 17 ☆  | 18 ●      |
| 手芸     | レク・茶話会 | アップ体操 | 体操・茶話会    |

●：にじ 白鷹町大字鮎貝 108（白光園地域交流棟）

★：なないろ 白鷹町大字荒砥乙 327-3【～3月】

☆：なないろ 白鷹町大字滝野 1011【4月～】

### なないろの活動場所が4月から変更になります

令和7年4月から、なないろの活動場所が**滝野交流館（旧滝野小学校）**に変更になりますので、ご注意ください。



タクシーによる  
**無料送迎実施中！**

**無料送迎をご利用の方は**、利用希望日の3日前まで、支えあう地域づくりなないろの会（☎080-1815-3289）へお電話で予約ください。

※4月からは、住所に関わらず、にじ・なないろのどちらでも送迎が可能となります。

※なないろの会で予約調整を行い、運行はタクシー会社が行います。



おなかも笑顔もいっぱい  
**「なないろ食堂」開催中！**

食事を通じて、みんなで楽しく交流できる地域食堂「なないろ食堂」を毎月開催しています。**予約不要で、子どもから高齢者の方までどなたでも参加いただけます**ので、ぜひお越しください！

- 次回の開催日：4月19日（土）
- 時間：11：30～13：30
- 会場：なないろ（滝野交流館）
- 料金：大人300円、子ども無料

## のどかカフェ



- ❖ 今月の開催日  
3月26日（水）  
14：00～
- ❖ 開催場所  
荒砥甲373-8番地  
（ちよぼらの家）

「のどかカフェ」は、認知症の人やその家族、地域の人など、**予約不要で、誰でも気軽に参加できる居場所**を毎月開催しています。

参加費は無料です。お茶を楽しみながら、みなさんでお話しませんか。



## 百歳体操（白鷹町版）のDVDができました！

これまで使用していた高知市の百歳体操をベースに、体操のコツやポイントを盛り込んだDVDを新たに作成しました。

テロップや掛け声で正しい姿勢や注意点についてその都度確認できるようになっています。

### 「いきいき百歳体操」をはじめてみませんか？

次の要件を満たす場合に、DVDを差し上げています。ご興味のある方は、地域包括支援センター（☎86-0112）へお問い合わせください。

- ▶ 人数：複数人で実施（5人程度～）
- ▶ 場所：コミュニティセンターや分館など歩いて行ける場所
- ▶ 回数：最低週1回以上、3カ月以上継続すること

### 高齢者の健康づくり教室

#### ◎いきいき百歳体操

住民の方が集まって、身近な地域で継続して百歳体操に取り組んでいます。（百歳体操は、ゆっくりとした動きが中心の椅子に座って行う体操で、介護予防効果が認められている体操です。）

■ 対象：どなたでも

■ 日時・会場：最寄りの開催場所や日時などは、地域包括支援センター係にお問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。



**POINT**  
身近な場所で、いつもの顔で。続けている多くの方が、体力の維持・向上を実感しながら取り組んでいます。