色々な情報交換や心配なことなど
ゆっくりお話しませんか～？

…幕別町産前産後サポート事業…

R5年度

ママカフェ

幕別の妊婦さんや子育て中のママが
安心して楽しく子育てできるよう、
リフレッシュや情報交換の場として、
月に３回「ママカフェ」を開催します。
ぜひ気軽に遊びに来てくださいね

おはなし会

子育てのこと、何でもお話しましょう♪
助産師の**育児ミニ講話**もオススメです！

おはなし会（離乳食編）

毎月違うメニューの「取り分け離乳食」を紹介し、お子さんに試食してもらいます

例）豚丼を離乳食に取り分けたら…

個別相談

助産師にゆっくり相談できますよ。

対象（幕別町在住または里帰りなど）

妊婦さん

- どんなお産になるかな？？
- お産に向けての準備は？
- バースプランは何を書いたらいいの？

イメージできていますか？

１歳までの親子

- 授乳やお世話これでいい？
- 順調に大きくなっている？
- 離乳食づくりが大変

悩んでいませんか？

内容

あなたの希望に合わせて、毎月①②③のママカフェに参加できます。
子育ての悩みや楽しい話を情報交換しましょう。（詳細は裏面をご覧ください）

①ママ同士おはなし会

育児あるあるで共感できる♪

②ママ同士おはなし会（離乳食編）

ラクに楽しく作れるコツをお伝えします!

③助産師の個別相談

じっくり相談にのりますよ☺

会場 札内コミュニティプラザ （住所：幕別町札内青葉町311-11）

①ママ同士のおはなし会

こんなママにおすすめ

- ママ同士で情報交換をしたい。
- 育児の気になることを他のママや助産師、保健師に相談したい。
- 助産師の育児ミニ講話を聞きたい。
  - ❤ 0歳から始める性教育
  - ★ ワンオペにならない育児
  - ▲ 個性を大切にした子育て

予約不要

日程 **時間：10～11時**

4月	3日(月)	8月	10日(木)	12月	19日(火)
5月	❤9日(火)	9月	▲7日(木)	1月	★16日(火)
6月	12日(月)	10月	12日(木)	2月	6日(火)
7月	★7日(金)	11月	❤27日(月)	3月	▲7日(木)

なかなか寝てくれない、発達が気になる、上の子との関係が大変など・・・
他のママはどうしてるのか、育児の気になることを何でもお話しましょう。
妊婦さんは、先輩ママのお話を聞いて子育てをイメージできますよ♪

【スタッフ：助産師・保健師】

②ママ同士のおはなし会

～離乳食編～（1日15組まで）

こんなママにおすすめ

- 離乳食の味付けが知りたい。
- こどもに食べさせて試してみたい。
- 簡単な作り方や他のママはどうやって作っているか知りたい。
- ママ同士で情報交換をしたい。

予約制
（2日前までに予約）

持ち物
・スタイまたはエプロン

日程 **時間：10～11時**

4月	17日(月)	8月	17日(木)	12月	11日(月)
5月	23日(火)	9月	25日(月)	1月	30日(火)
6月	26日(月)	10月	24日(火)	2月	21日(水)
7月	27日(木)	11月	13日(月)	3月	18日(月)

月齢ごとに大人メニューから取り分けた離乳食の展示やお子さんが試食をする姿をみながら、離乳食の進み具合を確認できます。
離乳食の気になることをママ同士でお話しして、ラクに作るコツを一緒に考えましょう。

【スタッフ：管理栄養士・助産師・保健師】

③個別相談（1日４組まで）

こんなママにおすすめ

- 個別でゆっくり悩みを聞いてほしい。
- お産や母乳育児について知りたい。

予約制
（前日までに予約）

日程 **時間：10～12時（1人30分）**

4月	11日(火)	8月	24日(木)	12月	1日(金)
5月	12日(金)	9月	19日(火)	1月	24日(水)
6月	7日(水)	10月	17日(火)	2月	16日(金)
7月	13日(木)	11月	22日(水)	3月	14日(木)

妊婦さんは、バースプラン、骨盤ベルトの活用、マイナートラブルの対応、帝王切開など…
ママは、おっぱいや授乳の悩み、上の子との関係、家事との両立がうまくいかないなど…
ゆっくりお話しすることで、気持ちがスッキリしますよ。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

【スタッフ：助産師・保健師】

【問合せ・予約先】 ※発熱や風邪症状がないことを確認し、ご参加ください
※ マスクは、個人の判断で不安な方は着用してください。

幕別町役場保健課健康推進係 ☎0155-54-3811
✉ kenkou2@town.makubetsu.lg.jp （QRコードから作成できます➡）
（件名を「ママカフェ」とし、**お名前、電話番号、参加日**をお知らせください）