



R7年度

ママカフェ



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に、
子育ての大変さをみんなで話して、ちょっとでも気持ちがスッキリするように、
お気軽におしゃべりしにきませんか？

対象

(幕別町在住または里帰りなど)



妊婦さん

- ・お産に向けて準備することは？
- ・赤ちゃんのお世話って？

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？
- ・離乳食づくりが大変？

悩んでいませんか？

上のお子さんの
参加も大歓迎！



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)

内容

① 離乳食もぐもぐ会

予約制

- 定員15組
- 2日前までに予約

大人メニューから取り分けた「離乳食の試食」を食べてもらうことで、
固さや味付けの目安もわかり、お子さんに合った離乳食を確認できます。
簡単でラクに作るコツを一緒に考えましょう！

日時

10:00～11:15

<持ち物> スタイアエプロン

4月	15日(火)	8月	26日(火)	12月	4日(木)
5月	27日(火)	9月	3日(水)	1月	20日(火)
6月	12日(木)	10月	20日(月)	2月	3日(火)
7月	4日(金)	11月	4日(火)	3月	18日(水)



【照り焼きチキン】

【夏のそうめん】

【スタッフ: 助産師、保健師】



毎月違うメニューの
「取り分け離乳食」をご紹介！
お子さんの試食も好評です



予約不要

② みんなでおしゃべり会

あなたの悩みは、みんなも悩んでいたり、ちょっとした工夫で解決できることがあります♪
お茶菓子を食べながら、おしゃべりしませんか？

日時

10:00～11:00

4月	11日(金)	8月	18日(月)	12月	9日(火)
5月	★7日(水)	9月	♥18日(木)	1月	★26日(月)
6月	23日(月)	10月	15日(水)	2月	18日(水)
7月	★16日(水)	11月	★10日(月)	3月	♥3日(火)

ベテラン助産師から
育児のお話もあるよ♪



★♥は助産師のお話の日です

聞いてよかったと
好評です！

【スタッフ：助産師、保健師】

〈お話のテーマ〉★災害への備え

NEW



こどもにすんなり受け入れられる言葉
“オノマトペ”をご紹介します！
お子さんとの会話を楽しみましょう♪
(なでなで、ちょちょ等の擬音語)

災害は突然やってきます！普段から準備しておくと良い物品などをご紹介します。
助産師おすすめの物品リストをチェック☑！

★ワンオペにならない育児

男性と女性の脳の違いから、
「夫へ育児や家事を頼む時は具体的に！」
そして感謝の気持ちを必ず伝えること
が長続きの秘訣です。
みなさん、ひとりで抱え込まないでね…

♥0歳からはじめる性教育

え？そんなに早くから？…と思いますが、
性教育は生教育。
「あなたは大切な存在であること」
「自分を大事に自分らしく生きる」を
伝えることから始まります。

気軽に遊びに
きてね～♪



問合せ・予約先

幕別町役場保健課おやこ保健係 ☎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)



「おやこ健康相談」もお気軽にご利用ください

(電話、来所、家庭訪問、メール、オンライン相談など)



〈スタッフ〉
・保健師
・助産師
・管理栄養士

～出産への心配事や育児の悩みは、個別でゆっくりお話して、一緒に考えましょう～