

R6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、  
情報交換したりお話をしています。気軽に遊びに来てくださいね

**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みんなで おしゃべり会

育児あるあるで  
共感できる♪



子育てのこと、何でも  
お話ししよう♪  
助産師の**育児ミニ講話**  
もオススメです!



### ②離乳食 もぐもぐ会



ラクに楽しく作れるコツをお伝えます♪

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

【メニュー例】豚丼を離乳食に取り分けたら...



5~6か月 7~8か月 9~11か月 1歳以降

### ③ママにっこり相談

(電話・訪問・オンライン相談など)



育児に悩みはつきません...  
あなたのご希望の日時に合わせて、  
助産師・保健師とゆっくり相談できます。

## ① みんなでおしゃべり会

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。

予約不要



日程

時間: 10~11時

- 🌸 災害への備え
- ♥️ 0歳から始める性教育
- ★ ワンオペにならない育児
- ▲ 個性を大切にしたい子育て

「発達が気になる」「家での過ごし方」「オスズメのお出かけスポット」「息抜きの方法」「夜泣きの対応」「離乳食の悩み」「おっぱい、ミルクのこと」など、知りたいことを他のママに聞いてみましょう！  
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】

4月	12日(金)	8月	19日(月)	12月	10日(火)
5月	🌸7日(火)	9月	★19日(木)	1月	🌸27日(月)
6月	28日(金)	10月	16日(水)	2月	19日(水)
7月	♥️17日(水)	11月	▲11日(月)	3月	♥️4日(火)

## ② 離乳食もぐもぐ会

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

- 定員15組
- 2日前までに予約

持ち物  
・スタイまたはエプロン



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】

日程

時間: 10時~11時15分

4月	16日(火)	8月	9日(金)	12月	5日(木)
5月	31日(金)	9月	4日(水)	1月	16日(木)
6月	13日(木)	10月	21日(月)	2月	4日(火)
7月	1日(月)	11月	5日(火)	3月	19日(水)

## ③ ママにっこり相談

(電話、家庭訪問、オンライン相談など)

こんなママに  
おすすめ

- ▶ 妊娠、出産について相談したい。(マイナートラブル、バースプラン、里帰り出産、パパママ教室未参加の方等)
- ▶ 育児の悩み事を相談したい。(授乳、赤ちゃんのお世話全般等)

予約制



【スタッフ: 助産師・保健師】

出産に向けての心配事、育児の悩みはお話して解決しましょう。  
(ご希望の日程等を連絡いただき、スタッフと調整いたします。)

### 【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)

