

たんぽぽ通信 NO.108 (令和6年8月1日発行)

北九州市北方地域子育て支援センター

〒802-0841 北九州市小倉南区北方三丁目50-2 TEL931-4623



梅雨明けと同時に本格的な夏が始まりましたが、お子さんと一緒に「今年はどこにでかけようか。」「何をしようか。」と夏ならではの楽しみを計画しているママ、パパもおられることと思います。その一方で、「今年の夏は暑さが厳しい。」「熱中症が心配。」という情報も発信されていて、小さなお子さんがいるご家庭のパパママは「この夏を元気に楽しくどう過ごすか。」悩んでいる方もいらっしゃると思います。当センターとしても、暑さ対策、感染対策をしながら、いろいろな遊びを楽しんだり、おしゃべりしたり、ホッとくつろいだりできる場となるようスタッフ一同努めていきたいと思っております。皆様のご利用をお待ちしています。

【8月・9月の行事予定】

ちよつと得する 『育児講座』

8月15日(木) 10時30分～11時30分

テーマ パパ大集合「パパが輝く！育児実践のヒント」

講師 小倉南区役所保健福祉課 保健師

内容 パパの育児の楽しみや悩みを語り合います。

う。たくさんさんの参加をお待ちしています。

ママの参加も大歓迎です。

予約開始日 8月1日(木)

9月13日(金) 10時30分～11時30分

テーマ 明るく元気な毎日へのヒント

講師 「ママのための産後の健康対策」

講師 いくじサポート ビーズ 助産師 木下 広江

内容 出産後のママのからだの中は、たくさんさんのホルモ

ンが影響しあっていて、こころが不安定になりや

すい状態です。

突然の不安や悩みへの対応について学びます。

予約開始日 9月2日(月)

あそぼうかい！

8月23日(金) 10時～

玩具で楽しく「身近な◇がオモチャに大変身！」

身近にあるペットボトルやラップの芯を使って家庭でも制作できるおもちゃ作りをします。完成したオモチャを使って親子であそびましょう。

予約開始日 8月13日(火)

9月25日(水) 10時～

「エクササイズⅡ 体を使った遊び」

トランポリン、鉄棒などを使ってサーキット運動を親子で楽しみましょう。

予約開始日 9月10日(火)

子育て情報

北九州市の小児救急医療体制について
北九州市ホームページ



○「夜間休日の小児救急について」

夜間・休日にお子さんのケガや急病で医療機関を受診した方が
良いか迷ったとき、また救急車を呼ぶか迷ったときは

1、まず、かかりつけ医に電話して相談してください。

2、かかりつけ医が不在の時は、#8000や#7199など相談
窓口に電話相談してください。

○夜間・休日に小児救急を実施している市内医療機関
比較的症状が軽い場合は、夜間・休日急患センターなどを受診
しましょう。※症状などによっては対応できない場合もあります。

受診前に事前に電話でお問い合わせください。
特に、ゴールデンウィーク、お盆、年末年始の期間の体制につ
いては、テレフォンセンター(093-522-9999)にお尋ねくださ
い。

○いざというときに備えておきましょう。

実際にお子さんがケガや急な病気になったときに慌てしまわ
ないように事前に情報を確認、整理しておくことと安心です。整理し
た情報は、すぐ見るところに提示したり、保存しておくようにしま
しょう。

【絵本紹介コーナー】

今回は、利用者のママからのおすすめ絵本です。

『ねばらねばなっとう』作 林本林 絵 たかおゆうこ



読んでも歌っても楽しい替え歌絵本です。
童謡「静かな湖畔」のメロディーに合わせて、
なっとうたちが食卓の上で大運動会を
繰り広げます。

『はじめて すかん1000』小学館



タッチペンで日本語、英語の切り換えがで
き、0歳～小学校入学前頃まで、親子で長く
楽しめる絵本です。ゲーム・クイズ。歌など
遊べるページもあります。

【お出かけ情報】 田川市民プール 福岡県田川市伊田 2754-2 0947-45-7654

開放感ある流れるプール、3人で滑れるスライダー、巨大バケツ、
カメさんプールなど、子どもも大人も楽しめる仕掛けが満載のプールです。

詳細はホームページをご確認ください。



【お役立ち情報】離乳食についてのポイント・レシピ



離乳食について
(進め方のポイント)
北九州市ホームページ

初めての離乳食は、「いつ頃始めたらよいのか」「何をどのくらい与えたらよいのか」「どうやって作ったらよいのか」分からないことがいっぱいですね。北九州市のホームページに、月齢に応じた離乳食についてのポイントやレシピを掲載しています。

○ 離乳食の進め方について、区の離乳食教室でも配布しているリーフレットを掲載しています。

○ 離乳食レシピ動画も、初期(5～6 か月頃)、中期(7～8 か月頃)、後期(9～11 か月頃)、完了期(12～18 か月頃)に分けて紹介しています。

ぜひ、ご覧下さい。

また、各区役所では、離乳食教室を毎月開催しています。

個別相談等も行っていますので、ぜひ参加して参考にしてください。



育児講座

6月14日(金)に「保健師さん、教えて！～夜泣き、授乳、離乳食…お困りごとの答えは何?」を開催しました。

4組8名の親子が参加しました。参加者に自己紹介を兼ねて、現在育児で困っていることを話していただき、それをテーマに他の参加者との意見交換を行いました。その後に保健師さんから参加者からの質問への専門的な助言をしていただきました。

参加者からは「自分一人だけが悩んでいるのではないことが分かった。」「アドバイスが具体的で参考になり安心できた」等の感想が寄せられました。

7月12日(金)は「幼児食のポイント&簡単レシピ」を開催し5組10名の親子が参加しました。

講師の栄養士さんから「親子ですすめる食育教室」をテーマに講義がありました。

幼児期の食事では、生活リズムや栄養のバランスが大切なことなど有意義な内容でした。

試食も美味しく、

参加者からは大変好評でした。



コーンガレット・ほうれん草のなめたけあえ・豆腐のバナナケーキ

あそぼうかい

7月5日(金)「七夕飾り作り」

パネルシアターのおりひめ・ひこぼしのお話を聞いて、七夕の親子遊びをしました。

ママと一緒に七夕飾りを作りました。

三角の色紙をつなげた飾りや星やスイカの飾りを作って短冊を付けたら完成。小さな笹飾りをおうちに持って帰りました。

「みんな元気で、笑顔いっぱい的一年となりますように!」



7月25日(木)「救急救命講座～夏の事故防止～」

みんなの大好きな消防車と救急車がセンターに来ました。

消防士さん、救急救命士さんが、人形を使って、心肺蘇生法とAEDの使い方を教えてくれました。

ママたちは、真剣な様子で

心臓マッサージをして、AEDを手に取り、救命措置を行っていました。

最後に消防車と救急車の見学会。消防車の運転席に座ったり、大きなヘルメットをかぶったりして、とっても楽しかったよ。



【小倉南区役所の子育て支援活動】(保健福祉課地域保健係：951-4125 直通)

「妊娠したら」「赤ちゃんが生まれたら」「心配事があったら」…。

小倉南区役所では様々な場合に対応した「親と子のための行事」を実施しています。

妊娠して、「母子健康手帳」の交付を受けたら「ウェルカムベビー教室」を受講してみませんか？

「妊娠中からの心と体の準備」、「妊娠中と産後の食生活」、「産後のママと赤ちゃんのすごし方」などについての講話や「赤ちゃんのお世話の仕方の実習」など、妊娠中や産後の不安を解消できる有意義な内容となっています。

対象：妊婦とその家族

日程：9/2、10/7、11/15、12/2、1/20、2/21、3/3 13時30分から15時まで

予約受付：開催日1ヶ月前から開催日10日前まで

場所：小倉南生涯学習センター1階「講堂」

※ 受講無料。参加の際は、母子健康手帳、筆記用具をお持ちください。

※ お問い合わせは、(951-4125)まで!

事業の詳細や

お申し込みは➡

