

9月行事予定

今月お誕生日を迎えるお子さんはお声掛けください。スタッフがお誕生日をお祝いします。



日	月	火	水	木	金	土
1	2 9月つどい等 予約開始日	3	4 子育てお悩み相談 9:00～12:00 【電話予約】	5 おっぱい相談 9:00～12:00 【電話予約】	6	7 ★わいわいルーム 開所日
8 休所日	9	10 あいあいのつどい 10:30～11:00 【予約不要】	11 子育て学習会 10:00～11:30 【母子モ予約】	12 おっぱい相談 9:00～12:00 【電話予約】	13 0歳のつどい 10:00～10:40 11:00～11:40 【母子モ予約】	14 おもちゃの病院 10:00～15:00 ※受付は14時まで 【予約不要】
15 休所日	16 祝日	17 子育て学習会 (10月2日開催) 予約開始日	18 子育てお悩み相談 9:00～12:00 【電話予約】	19 おっぱい相談 13:00～14:30 【電話予約】 助産師さんとのお 話し会(妊娠中) 14:30～16:00 【母子モ予約】	20 食育の日	21 ★わいわいルーム 開所日
22 休所日	23 祝日 ★わいわいルーム 開所日	24	25 ふたごのつどい 10:30～11:30 【母子モ予約】	26	27	28 ★わいわいルーム 開所日
29 休所日	30 あいあいのつどい 10:30～11:00 【予約不要】	※以下のつどいは名称を短縮して表記しています。 ・0歳のつどい…0歳(第一子)の親子のつどい ・ふたごのつどい…ふたごちゃん♪みつごちゃんのつどい				



<あいあいルームについて>

- 開所時間：9時～17時
- 土・祝日も予約なしで利用できます。
- 食事は1階ロビーをご利用ください。

<★わいわいルームについて>

- 開所時間：9時～12時 13時～16時
- 場所：2階健康ホール1
- 対象：未就学児(主に3～5歳児とその保護者)

予約(母子モ) ▼



事業の
予約は
こちら
から

あいあいホームページ ▼



松江市子育て支援 X ▼



わいわいルームホームページ ▼



	子育て支援センター あいあい	まつえファミリーサポートセンター
TEL/FAX	TEL 0852-60-8141 FAX 0852-60-8160 TEL 0852-60-8140 (相談電話) TEL 0852-60-8143 (あいあいルーム)	TEL/FAX 0852-32-0850
Eメール	kosodate@city.matsue.lg.jp	famisapo@web-sanin.co.jp
開所時間	9時～17時	9時～17時
休所日	日曜・年末年始	土曜・日曜・祝日・年末年始
所在地	松江市乃白町32番地2 松江市保健福祉総合センター1階 (市立病院隣)	

子育て支援センターだより
あいあい 2024年9月号



9月 あいあいのつどい (予約不要)

「ふれあい遊びを楽しもう」

親子で一緒にふれあい遊びを楽しみませんか?・・・内容は来てのお楽しみ♪

○日時 令和6年9月10日(火) 10時30分～11時00分
令和6年9月30日(月) 10時30分～11時00分 ☆場所：あいあいルーム

9月 0歳(第一子)の親子のつどい (要予約:9/2(月)～)

「絵本を楽しもう」

子育て支援者の豊田啓子さんから、絵本の選び方や読み聞かせを聞いてみませんか?

○日時 令和6年9月13日(金) 10時00分～10時40分【定員25組】 ☆どちらか1回の
11時00分～11時40分【定員25組】 参加になります。

9月 子育て学習会 (要予約:9/2(月)～)

「バランスボールで楽しくエクササイズ～子育てに必要な体力づくり～」

バランスボールを使って、お子さんと一緒に楽しくエクササイズやストレッチをしましょう!

○日時 令和6年9月11日(水) 10時00分～11時30分【定員20組】
○講師 バランスボールインストラクター 奥 奈々恵氏

9月 助産師さんとの話し会 (予約受付中)

「妊娠中や産後の赤ちゃんとの生活について」

○日時 令和6年9月19日(木) 14時30分～16時00分【定員10組】

9月 ふたごちゃん♪みつごちゃんのつどい (要予約:9/2(月)～)

「ふれあい遊びをしよう・フリートーク」

○日時 令和6年9月25日(水) 10時30分～11時30分【定員10組】

10月 子育て学習会 (要予約:9/17(火)～)

「こどもの病気について」※東部小児科医会「こどもの健康週間」との共催

こどもの病気について、一緒に学びませんか?

○日時 令和6年10月2日(水) 14時00分～15時30分【定員30組】
○講師 島根県東部小児科医会 小林クリニック 院長 小林綾女氏

PAPA と一緒に こ・そ・だ・て



今や家事・育児は男性も当たり前にする時代となってきました。乳幼児健診やあいあいでも、パパの姿を多く見かけようになりました(ちなみに、あいあいの父親利用率は 3 年前の 6%から 13%に増えています)。お盆期間中は、帰省中のお孫さんたちと一緒においちゃんもたくさん来られましたよ。
今回は、パパとじいじの子育て、孫育てについて聞いてみました！

インタビュー内容

- ① 今年の夏の思い出は？
- ② 子育てで心掛けていることは？
- ③ お子さんの特に好きなのは？
- ④ 子育てで大変だな~と思うことは？
- ⑤ ストレス解消法を教えてください！

あいあいに遊びに来られた男性陣にインタビューしました！



りくちゃん
パパ・ママ

私の“一人時間”を作ってくれるので、とてもありがたいです。(ママより)

- ① 家族で花火を見に行ったこと
- ② どんな時も“普通に”…を心掛けている
- ③ 仕事から帰った時に喜んでくれる。寝顔もかわいい！
- ④ 母の方が大変だと思う。。
- ⑤ りくちゃんの笑顔



はなちゃん
とと・かか

一緒に子育てできていることが嬉しい！(ママより)

- ① 従姉弟と会えたこと。こども同士の関わりを見て、普段と違う姿が見れたこと
- ② こどもとの会話(とことん付き合う)
- ③ おしゃべりやおふざけで笑わせてくれる
- ④ わがママを通そうとする時、違う話題を提案するが、なかなかヒットしない時
- ⑤ 寝ること！



のあちゃん
パパ

パパと仲良くおまごど、とても楽しそうでした♡

- ① 家族で花火を見に行ったこと
- ② こどもがケガをしないように(家のテーブルの角等)
- ③ ご飯をパクパク食べている姿が大好き
- ④ 歯磨き(母は泣かずにできるのに自分の時は泣いてしまう)
- ⑤ こどもと遊ぶこと！



ひなちゃん、りおくん
しまじい・まーちゃん・ママ

埼玉から帰省してきました！

- ① 庭の水やりを一緒にできたこと
- ② 甘やかし過ぎないこと(とても難しい…)
- ③ とにかく可愛いこと
- ④ 無限の体力が必要なこと
- ⑤ 夕飯前のビールと猫と遊ぶこと



PAPA と遊ぼう！

パパの身体を使ったふれあい遊びやパパ同士交流する場面も♪すぐに予約が埋まってしまう人気のイベントです！



親子ふれあい遊び
～お父さんと一緒に遊ぼう～
【土曜日開催・年4回】



わいわいルーム
【土曜日・祝日開催】

親子ふれあいチャレンジコーナーや運動遊具があり、パパが活躍すること間違いなし！

8月 ＜0歳(第一子)の親子のつどい＞より

多くの方が悩まれる「離乳食」。9日(金)は、初期・中期のお話。29日(木)は、後期・完了期のお話を管理栄養士の藤原知世さんにいただきました。離乳食を始める時期や、月齢別の離乳食の進め方、また与える目安や適正量、献立のポイントや注意点などについてわかりやすくお話ししていただきました。

9日(金) 初期・中期のお話に参加された方からの質問&回答の一部を紹介します。

Q	A
① 食べる量が増えてきて、便が硬めになった。どうしたらいいですか？(7か月)	液体のミルクから固形の食事に進んだことのあらわれですね。油は使っておられますか？油を摂ると便の滑りが良くなり出やすくなります。
② 水分摂取は何を飲ませたらいいですか？(6か月)	水分摂取の基本はミルクです。授乳の間でお風呂上りや外出時など、喉が渇いていそうな時は、湯さましや薄めたお茶をあげるとよいです。
③ そろそろ離乳食をはじめようと思うが授乳回数が減りません。食事リズムはどうしたらいいですか？(5か月)	授乳を今までより少しずつ間隔をあげるようにします。「赤ちゃんが泣く＝授乳」という時期から「授乳＝食事(お腹が空いてから飲む)」という考え方に少しずつシフトする時期です。泣いてしまう場合は遊んだり、外出したりする時間を増やしてみてもどうでしょう？



※後期・完了期の Q&A は、市 HP に掲載する予定です



松江市のホームページにも離乳食について掲載しています。

(ホーム>子育て・教育>子育て支援>こどもの食事(離乳食)や歯について知りたい)

月齢ごとの離乳食のすすめ方やこどもの歯とお口の手入れについてなど、詳しく掲載しています。また、松江市では離乳食と歯の教室(もぐもぐ教室、かみかみ教室)を行っています。離乳食の作り方を見て学べる機会ですので、ぜひご参加ください。(予約は母子手帳アプリ「母子モ」から)



こちらから



9月の食育

テーマ

「おいしいものたくさん(収穫の秋)」

テーマに沿った絵本の読み聞かせ、食育パネルの掲示やレシピの紹介をしています。



… 今月のつぶやき …

皆さんにとって「〇〇の秋」と言えば何ですか？
食欲の秋？読書の秋？それともスポーツの秋でしょうか？
気候も良くお出かけしたくなるこの季節。初めての場所に訪れてみるもよし、趣味を極めてみるもよし…実りある季節と充実した時間を楽しみましょう！！
私の秋は…夏の疲れを岩盤浴で癒したい…「癒しの秋」を満喫する予定です♪