

「マミーズほっとステーションぬまづ」 の活動紹介

核家族化や地域のつながりの希薄化から、妊娠・出産・子育てに係る父母の不安や負担が大きくなっています。そのような現状をふまえ、平成28年5月に妊娠・出産・子育てのワンストップ相談窓口「マミーズほっとステーションぬまづ」を保健センターに開設し、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行っています。今回は、その中から、2つの事業をご紹介します。

■産後ママのリフレッシュ事業「ママのかけはし はじめのいっぽ」(令和元年度新規事業)

出産後の産婦の育児不安や育児疲れを軽減するため、概ね生後5か月までの乳児をもつ母親(沼津市在住)を対象に、リフレッシュメニュー体験や、専門家による子育て相談、母親同士の交流の時間等のひと時を過ごすことのできる事業を新規に実施します。会場には託児(無料)を設けているので、参加している時間は子どもと離れてママ自身が自分の時間を過ごせるようになっています。なお、実施にあたっては、プロポーザルにより運営事業者を2事業者選定し、民間の発想によるリフレッシュメニューを本事業の魅力としています。今回は全10回のうち、初回の開催についてお知らせします。

第1回

○と き : 令和元年7月18日(木) 10:00~14:00 ○定 員 : 15組程度(先着順)

○と ころ : サンウェルぬまづ ○参加料 : 昼食費1,000円

○内 容 : 9:45~ 受付(参加がしやすいようにするため11時まで受付時間を設けています)

10:00~12:00 「学びと癒しのワークショップ」

ごろんアート、おでかけロゼット、アロマスプレー、離乳食プチアドバイスからママが参加したい内容を選択できます。3つ目から材料費(200円)がかかります。



▼ごろんアート

▲おでかけロゼット

12:00~13:30 「ママの心と体にやさしいおひるごはん」

ケータリング式のランチで、他のママとの交流を楽しみながらのランチタイムです。



13:30~14:00 「セルフベビーマッサージ&クロージング」

- ※ 「計測・育児相談」は、開催時間中いつでも保健師による計測・相談が受けられます
- ※ 開催時間中は、無料託児が付いています。兄弟がいる場合は、託児費(500円/人)がかかりますがワークショップの時間のみ託児を利用できます。
- ※ 申込方法・詳細については、7月5日に市ホームページでお知らせします。7月8日からの募集開始です。



■あかちゃんの駅

平成30年9月から、乳幼児を抱える保護者の子育てを支援する取り組みの一環として、外出先でおむつ替えや授乳をするために気軽に立ち寄れる施設を「あかちゃんの駅」として登録しています。登録施設には「あかちゃんの駅」の目印の旗を掲示しています。昨年度末時点の登録施設は、市内子育て支援センター10か所、公共施設4か所、一般施設1か所となっています。

直近では、6月8日に「食育スタジオ Dreamy」(沼津市大岡)が登録されました。今後は、赤ちゃん連れのママがより気軽に外出できるように、引き続きあかちゃんの駅の登録施設の募集を行っていきます。