

令和5年度  
第1回

# “赤ちゃんがきた！”

(愛称BP)

0歳児を初めて育てている母親のための  
仲間・きずな・学びのプログラムです。

子育てに正解はありません。最初から一人前の親はいません。  
自信を失い孤独を感じたり、不安がいっぱいであたりまえ！  
わからなくてあたりまえ！うまくできなくてあたりまえ！  
赤ちゃんを育てながら、また、まわりのサポートを受けながら  
少しずつ親は「親」になっていくのです。そんなことをみんなで  
語り合いながら「あなたの子育て」を、見つけませんか？

参加費 無料

- 対象：第1子（2～5か月）と母親
- 定員：10組まで（先着順）
- 日程：毎週1回・連続4回  
1回目：9月8日（金）、2回目：9月15日（金）  
3回目：9月22日（金）、4回目：9月29日（金）
- 進行：BPファシリテーター 吉川 夕佳
- 内容：テキストと子育てに必要な知識を整理した  
DVDを使用します。  
（毎回：10:00～12:00、後半30分は質問&交流タイム）  
※使用するテキストはご購入して頂きます。（¥1,100税込）
- 申込み〆切：2023年9月6日（水）

お申込・お問い合わせ先：立山子育て支援センター「にじいろ」 TEL/076-463-0622

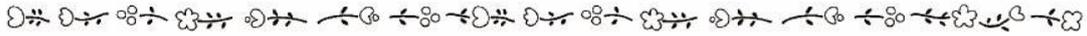


# 赤ちゃんと一緒にのお出かけ持ち物リスト



赤ちゃんと一緒にのお出かけする時の持ち物を用意する時、あれこれと考え荷物が増えてしまいがちです。

このリストでは、お出かけに必要な物を示していますので、参考にしてBPプログラムにご参加ください。



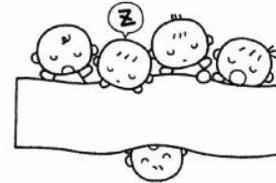
- 着替え（赤ちゃんの服が汚れてしまった時のための着替え）：1組
- オムツ：2～3枚
- おしりふき（携帯用の小さいものもあります）
- ビニール袋（使用済みのオムツや汚れた服などを入れるのに役立ちます）



使用済みのオムツは、外出先のゴミ箱には捨てず、家に持ち帰るのがマナーです。紙オムツ専用のゴミ箱が設置されている場所では捨てることもできます。

- ガーゼハンカチ やハンドタオル：汗やよだれをふいたりするときに便利です
- バスタオルなど大きめのタオル：1枚

プログラム中に赤ちゃんを寝かせる時の敷物として使用したり、寒いときに上掛けにしたりと1枚あると便利です。



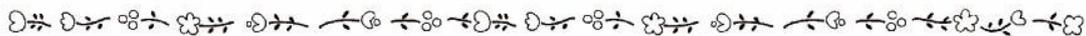
- お茶（後期プログラムに参加する場合、赤ちゃんの水分補給用に）
- お気に入りのおもちゃ（必要な人）：他の人のおもちゃと区別ができるよう、目印などを付けておくと良いです。
- 母子健康手帳・（健康保険証）

赤ちゃんの体調不良は、すぐに受診が必要な場合があります。母子健康手帳には出産時、健診の状況から予防接種の記録があります。外出時に健康保険証とともに持っていればスムーズに受診などに対応することができます。

- 粉ミルク、お湯、哺乳瓶（必要な人）



ミルクは赤ちゃんが飲む直前に作ります。あらかじめ作ったミルクは、時間が経つと細菌が繁殖する可能性があります。



## お申込み

しめい  
氏名：

年齢： 歳 携帯： - -

なまえ  
お子さんの名前：

月 齢： か月