しまばら子育て情報

Happy Birthday

4月で1歳になりました



▶問い合わせ先
子育て支援室（☎62-4015）
こども課、秘書人事課

募集♪

▶**対　象**　市内在住、広報紙発行月に満１歳になるお子様
▶**応募方法**　所定の申込書に必要事項を記入し、写真データと一緒にメールで送付してください
▶**応募期限**　広報しまばら発行月の前々月 20 日
▶**申し込み・問い合わせ先**
秘書人事課（E-mail：koho@city.shimabara.lg.jp）



加藤（かとう） 祥花（しょうか） ちゃん
4月２日生
いっぱい楽しい時間をすごそうね！



前田（まえだ） 秀篤（しゅうま） ちゃん
4月７日生
元気いっぱい大きく育ってね。



兼平（かねひら） 奏音（かなと） ちゃん
4月９日生
元気に逞しく育ってね☆



酒井（さかい） 結菜（ゆいな） ちゃん
4月10日生
いつも笑顔をありがとう！私たちの宝物♡



井川（いがわ） 琳陽（りお） ちゃん
4月13日生
お兄ちゃん２人に負けないでね♡



吉岡（よしおか） 心菜（ここな） ちゃん
4月13日生
いつも癒しをありがとう♡



野中（のなか） 琉衣（るい） ちゃん
4月17日生
私たちの宝物♡かわいい笑顔をありがとう



寺田（てらだ） 来空（こあ） ちゃん
4月20日生
いつもニコニコ笑顔をありがとう♡



川田（かわた） 承一郎（じょういちろう） ちゃん
4月23日生
にいにと仲よく元気に育ってね♡



吉田（よしだ） 羽琉（はる） ちゃん
4月27日生
羽琉くんはママたちの宝物、大好きよ♡



福本（ふくもと） 健真（けんしん） ちゃん
4月29日生
笑顔いっぱい元気に育ってね♡



神田（かんだ） 理葉（ことは） ちゃん
4月30日生
理葉のおかげで毎日楽しい！

笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

⇦子育て育児サークルなどの情報を掲載しています

イベント名	日時（10時～12時）・場所	サークル名
～簡単に出来る 私流こいのぼり～ こいのぼりを作ろうⅡ	4月13日㈫ 三会農村環境改善センター	のびのび kids
～春のおすすめの本そろえました♪～ 春のおはなしいっぱい	4月15日㈭ 杉谷公民館	すくすくげん kids
～おかあさんだーい好き♡～ 母の日のプレゼント作り	5月 6日㈭ 安中公民館	にこにこ kids

※4月10日～5月9日までのイベントを掲載しました。
その他のサークルなどについては右側の二次元コードから確認してください



春のおはなしいっぱい

「はじめのはじめの いっぽ」参加者募集

ベビーマッサージやあやし歌など、初めてのママのための子育てが楽しくなる講座です。

▶定　員　各コース8組
▶対　象　生後2～4カ月の第1子と母親
▶料　金　無料（お茶代300円 ※全6回分）
▶ところ　市保健センターまたは市福祉センター
▶申込方法　子育て支援室に電話で申し込んでください
▶その他　講座開催前に、事前面談があります

コース	出産時期（第1子）	事前面接	日程　13時30分～15時30分　（全6回・毎金曜）	申込期限
1コース	令和2年12月中旬～令和3年 3月中旬	5月 7日㈮	5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日	4月27日㈫
2コース	令和3年 3月中旬～6月下旬	8月16日㈪	8月20日・27日、9月3日・10日・17日・24日 ※9月10日のみ木曜日	8月 3日㈫
3コース	令和3年 6月下旬～9月初旬	10月22日㈮	10月29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日	10月12日㈫
4コース	令和3年 9月中旬～12月中旬	令和4年 1月28日㈮	令和4年2月4日・10日・18日・25日、3月4日・11日	令和4年 1月18日㈫

しまばら食育レシピ

ツナサラダ

朝食に野菜を食べている人は4人に1人。
時短でできるサラダや和え物、常備菜で野菜を食べましょう。
ツナサラダは、マヨネーズで減塩になり、新タマネギで旬を感じる1品です。ツナを加えることでたんぱく質もとれます。

作り方（レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会）
①タマネギは薄切り、キュウリは輪切りにし、塩をふり、水気を絞っておく。ツナ缶は油をきっておく
②①をボウルに入れ、マヨネーズで和える

材料（4人分）
・ツナ缶　小1缶
・キュウリ　1本
・マヨネーズ　大さじ1
・新タマネギ　小1個
・塩　少々



1人分栄養価
・エネルギー　57kcal
・たんぱく質　3.9g
・脂質　2.5g
・食塩　0.3g



▶問い合わせ先
市保健センター

小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル ＃8000
または ☎ 095-822-3308
毎日 18時～翌朝8時
※日曜・祝日は24時間対応



小児の日曜診療所



☎ 63-0202（受付時間のみ）
※必ず電話受付後に来院してください
● 対象者　中学生以下の小児　（内科疾患のみ）
● 診療場所　長崎県島原病院　小児科外来室
● 診療時間　土曜の18:00 ～ 日曜の17:00
● 受付時間　土曜の17:30 ～ 日曜の16:30

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載