

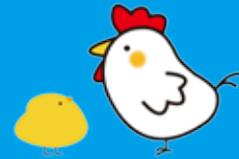
## 育児ワンポイント

厚着に気をつけましょう！



寒くなってくると厚着をしてしまいがちです。  
 子どもは新陳代謝が盛んで体を動かすとすぐに汗をかくので、大人より1枚少なめが目安です。  
 また、下着は化学繊維の物より綿の肌着がお勧めです。薄着の習慣をつけていくことが丈夫な体を作る第一歩です。必要以上の厚着にならないように気を付けましょう。

# しまばら 子育て情報



### 問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)  
 市保健センター内 (霊南二丁目 45)  
 E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

## 第35回 わくわく交流会のお知らせ

- ▶ **とき** 12月11日(金) 10時～12時(受付9時30分～)
  - ▶ **ところ** 市保健センター
  - ▶ **内容** 「ママのおんがくたい♪クリスマス★コンサート」や「お楽しみクリスマス会」、「主任児童委員からのクリスマスプレゼント」など
- ※食生活改善推進員の皆さんの手作りおやつもあります
- ▶ **対象者** 市内在住の乳幼児とその保護者
  - ▶ **参加料** 無料
  - ▶ **定員** 親子80組(先着順)
  - ▶ **申込方法** 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください



サンタやトナカイもやってくる



## 笑顔で子育て 育児サークル



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に、情報交換と友だちづくりのきっかけとなるような場を設け、参加者の交流を行っています。

食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります。

### 12月の育児サークル 10時～12時

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第1火曜日)	12月1日(火) お手玉で遊ぼう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	12月2日(水) クリスマスクッキング	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	12月3日(木) クリスマス飾り作り I	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	12月8日(火) クリスマス飾り作り II	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	12月17日(木) 楽しいクリスマス会	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	12月24日(木) おしゃべりタイム	市保健センター

### クリスマス飾り作り (12月3日・8日開催)



### 楽しいクリスマス会 (12月17日開催)

