

# 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

## 育児ワンポイント

### 「熱中症」に気を付けましょう！

乳幼児は体温調節の機能が未熟です。また、大人に比べて背が低く地面の熱の影響を受けやすいので、大人が「このくらい大丈夫」と思っているだけでも「熱中症」になってしまうことがあります。

外出する場合は、帽子をかぶり、こまめに涼しい場所で休憩したり、水分補給を心がけるようにしましょう。



## ママたちのための リフレッシュ講座

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- ▶ **対象者** 小学校就学前の子どもを在宅で育てている母親  
※託児ができます
- ▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



開催日	時間	場所	講座内容
7月8日(金)	10時30分～11時30分	有明保健センター	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
7月15日(金)	10時～12時	市保健センター	手仕事 (材料費200円) 講師 桑島ありさ先生



## 笑顔で子育て 育児サークル

育児サークル 10時～12時

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。

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第1火曜日)	7月5日(火) 七夕飾り作り	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	7月6日(水) 七夕クッキング	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	7月7日(木) 七夕まつり	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	7月12日(火) 体験ベビーマッサージ	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	7月21日(木) ママのおんがくたい	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜日)	7月28日(木) プール遊び	児童館
きらら kids (第1火曜日)	8月2日(火) 交通安全教室	有明保健センター

ママのおんがくたい  
(7月21日開催)



プール遊び  
(7月28日開催)



※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