



# しまばら子育て情報

2月で1歳になりました

## Happy Birthday



申し込みは  
こちらから

問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

こども課こども福祉班 (☎内線 301)

こども家庭班 (☎内線 278)



よしだ ゆき  
吉田 有希 ちゃん

2月2日生

たくさん笑って大きくなっ  
てね☆



もり さおり  
森 咲桜里 ちゃん

2月5日生

産まれて来てくれてありがとう。

毎日幸せをもらってるよ☆2人共大好き♡

もり かおり  
森 香桜里 ちゃん

2月5日生



おおた あお  
太田 碧生 くん

2月9日生

楽しい毎日とニコニコ  
笑顔ありがとう



えんじょうじ ゆうげん  
円城寺 悠玄 くん

2月12日生

すくすく元気に育っ  
てね☆



たぐち きょうすけ  
田口 恭丞 くん

2月13日生

お兄ちゃんと仲良くす  
くすく育ってね



しばうち こうき  
柴内 琥羽輝 くん

2月14日生

たくさん笑って大き  
なあれ♡



むらよし ひまり  
村吉 陽莉 ちゃん

2月19日生

いつもニコニコ♪  
幸せをありがとう♡



おおしお めぐみ  
大潮 恵 ちゃん

2月20日生

にこにこげんきにおお  
きくなってね



よしおか みなと  
吉岡 湊斗 くん

2月21日生

いつも可愛い笑顔をあ  
りがとう♡



なかしま るな  
中島 瑠花 ちゃん

2月27日生

お姉ちゃんと仲良く元  
気に育ってね♡



## ♡ 育児ワンポイント

### ～大切な自律神経の働き～

交感神経と副交感神経という2つの自律神経は、丈夫な体作りに大きな役目を果たしています。自律神経がバランスよく活発に働くことで、免疫力アップや精神的な安定が図れ、危険察知能力も高くなると言われています。

自律神経の働きをよくするには、毎日規則正しくメリハリのある生活をするのが大切です。1日のうちの数時間は外に出てしっかり寒さを感じ、外で活発にあそぶことにより自律神経が頑張ってくれます。昼間の活動中は主に交感神経が、夜の睡眠中は主に副交感神経が働いており、不規則な生活は、身体がどちらの神経を働かせるべきか迷って、どちらも活発に働かなくなってしまう、不安定な体調になってしまうようです。目に見えない自律神経を整えるのも、大人の大切な役割といえますね。



## ♡ ママたちのためのリフレッシュ講座

- ▶と き 2月13日(木) 10時～12時 ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 クッキング(魚料理) ▶講 師 古賀 直行 先生(古賀鮮魚店)
- ▶対象者 市内在住で乳幼児を在宅で育てている親
- ▶定 員 16人(先着順) ※託児ができます ▶受講料 無料(材料費200円)
- ▶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



クッキング(魚料理)

## ●●●●●●●● 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。  
※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

| イベント名                             | 日時(10時～12時)・場所    | サークル名       |
|-----------------------------------|-------------------|-------------|
| ～日本の伝承遊びを楽しもう②～<br>お手玉であそぼう       | 2月4日(火) 有明保健センター  | きらら kids    |
| ～愛を込めて送りましょう♡～<br>バレンタインプレゼント     | 2月5日(水) 霊丘公民館     | こいこいひろば     |
| ～親子でぽーんぽんふれあい遊び～<br>風船であそぼう       | 2月6日(木) 安中公民館     | にこにこ kids   |
| ～私流ひな人形でお祝いしましょ～<br>おひなさまを作ろう     | 2月20日(木) 杉谷公民館    | すくすくげん kids |
| ～笑いヨガって知ってますか?～<br>WAHAHA と笑おう    | 2月27日(木) 島原保健センター | こいこいひろば     |
| ～みんなでお祝いしましょう～<br>ひなまつり           | 3月3日(火) 有明保健センター  | きらら kids    |
| ～春のお楽しみカレンダーを作って～<br>作ってあそぼう(春の巻) | 3月4日(水) 霊丘公民館     | こいこいひろば     |
| ～ボランティアさんと一緒にうた遊び～<br>にこにこお楽しみ会   | 3月5日(木) 安中公民館     | にこにこ kids   |



お手玉であそぼう



風船であそぼう



作ってあそぼう(春の巻)