

育児ワンポイント

秋から始める薄着習慣

朝晩冷え込み始めると、急に何枚も重ね着をする子どもがいます。子どもは熱を作る力が盛んで、すぐに温まり汗をかきます。

気温 18 度前後を目安に半そでから長そでに替え、肌着を利用して薄着習慣をつけましょう。

朝晩の冷え込みには着脱しやすい上着を選ぶとよいでしょう。



しまばら 子育て情報



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。

●ところ 市保健センター

●対象 小学校就学前の子どもがいるお母さん

※託児ができます

●申し込み・問い合わせ 子育て支援室 (☎ 62-4015)

開催日	時 間	講座内容
10月 15日(月)	10時～12時	クッキング教室(魚料理) (要材料費 200 円) 講師:古賀直行 先生 (古賀鮮魚店)
30日(火)	10時～12時	フラワーアレンジメント (要材料費 200 円) 講師:柴田美穂 先生 (小原流)

育児情報誌「ど〜なっつ」



子育てボランティア編集委員の紹介

年3回発行で、主任児童委員・子育て支援室と一緒に子育て中のママを中心にフレッシュな感覚で楽しく作っています。興味のある人は、編集に参加してみませんか！



自主サークル「ぱぴぷ kids」

ぱぴぷキッズはみんな(親子)で楽しむ事が目的のサークルです。

このサークルは、入園前のお子さんをお持ちのママ達が集まって自主運営しています。活動ごとに必要な経費(遊びの材料、おやつ代など)100円程度自己負担をお願いしています。

子育てを共にしたい人、みんなで楽しい場を作ってみませんか！！

※子育て支援室・ありあけ母親クラブが応援しています

●と き 毎月第2・4木曜日(10時30分～12時)

●ところ 市保健センター

●対象者 市内に住む小学校就学前までのお子さんとその保護者

●問い合わせ先 子育て支援室(☎ 62-4015)



育児サークル	曜 日	場 所	育児サークル	曜 日	場 所
ぱぴぷキッズ	毎月第2・4木曜日	市保健センター	すくすくげん kids	毎月第3木曜日	杉谷公民館
きらら kids	毎月第1火曜日	有明保健センター	こいこいひろば	毎月第1水曜日	霊丘公民館
のびのび kids	毎月第2火曜日	三会公民館	にこにこ kids	毎月第1木曜日	安中公民館