

## 育児ワンポイント 「親子で楽しむ秋の夜長」

秋分の日を境に、日の沈むのがだんだん早くなり、夜の時間が長くなっていきます。秋の夜長、お月見にちなんだ絵本を読んであげたり、一緒に歌を歌ったり、子どもとゆっくり楽しいひと時を過ごしてみてもいいでしょう。



「おつきさまこんばんは」  
(福音館書店)



「お月さまってどんなあじ?」  
(セーラー出版)

# 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

## 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
- ▶ **対象者** 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・問い合わせ先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



開催月日		時間	講座内容
9月	2日 (月)	10:30 ~ 11:30	楽しいダンスとストレッチ (講師：佐藤美由紀先生)
	17日 (火)	10:00 ~ 12:00	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)
10月	28日 (月)	10:30 ~ 11:30	ベビーダンス (講師：森本洋子先生)

### 笑顔で子育て

## 育児サークル

9月の育児サークル (予定) 10 ~ 12 時



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。

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第1火曜日)	9月3日 (火) ママのおんがくたい	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	9月4日 (水) お月見クッキング	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	9月5日 (木) 秋のお話会	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	9月10日 (火) ベビーダンス	三会公民館
すくすくげん kids (第3木曜日)	9月19日 (木) 交通安全教室	杉谷公民館
ぱびぷキッズ (第4木曜日)	9月26日 (木) おやつ作り	児童館



ママのおんがくたい

※保健師・栄養士による乳幼児相談も行っています (9時30分 ~ 11時) (こいこいひろばを除く)  
※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