

# 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

### 薄着で皮膚に刺激を！

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごすと、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることによって適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。風邪を引きにくく、丈夫な体づくりができます。

目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節しましょう。また厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなるでしょう。



## 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？

- ▶ **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)



託児の様子

開催日	時間	講座内容
11月	1日(金) 10:00～12:00	クッキング教室(スイーツ) (要材料費200円)(講師:谷口由美先生)
	22日(金) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) (講師:小原流 柴田美穂先生)



## 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。

### 11月の育児サークル(予定) 10～12時

育児サークル	内容	場所
きららkids (第1火曜日)	11月5日(火) ベビーダンス	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	11月6日(水) ママのおんがくたい	霊丘公民館
にこにこkids (第1木曜日)	11月7日(木) 救急法を学ぼう	安中公民館
のびのびkids (第2火曜日)	11月12日(火) サンドイッチ作り	三会公民館
すくすくげんkids (第3木曜日)	11月21日(木) いろいろお手玉あそび	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	11月28日(木) クッキング	子育て支援室



救急法(心肺蘇生法)の体験



楽しいお手玉あそび



いろいろな手づくりおやつもありますよ  
(写真:小松菜ケーキ)

※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