

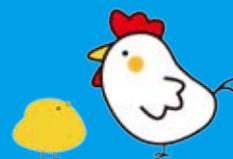
育児ワンポイント 冬至にカボチャを食べるわけ

一年で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い冬至。冬至には「ゆず湯」に入り、カボチャを食べる風習があります。カボチャに多く含まれるカロチンやビタミンは粘膜を修復するのを助ける働きがあり、スープやシチューで心も体もぽかぽか。

血行促進効果がある「ゆず湯」や、栄養価の高い野菜を食べて、体を風邪から守りましょう。



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

第33回わくわく交流会のお知らせ

- ▶と き 12月12日(金) 10時～12時 (受付9時30分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 「ママのおんがくたい♪クリスマス★コンサート」
 - ・お楽しみクリスマス会もあります
 - ・食生活改善推進員の皆さんの手づくりおやつでティータイム
 - ・主任児童委員さんからのプレゼントもあります！
- ▶対象者 市内在住の乳幼児とその保護者
- ▶申込方法 事前に子育て支援室に申し込んでください (先着80組)
- ▶参加費 無料



サンタさんもやってくるよ



笑顔で子育て

育児サークル



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。

どなたでも自由に参加できますので、お友達と楽しい時間を過ごしてみませんか。

12月の育児サークル 10時～12時

育児サークル	内 容	場 所
きらら kids (第1火曜日)	12月2日(火) クリスマス飾り作り	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	12月3日(水) クリスマスクッキング	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	12月4日(木) 冬のおやつクッキング	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	12月9日(火) 楽しいお手玉遊び	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	12月18日(木) 楽しいクリスマス会	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	12月25日(木) おしゃべりタイム	市保健センター



楽しいお手玉遊び



楽しいクリスマスお話し会

※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