

育児ワンポイント 「子どもの眠り」

「子どもの健やかな育ち」のためには、夜の睡眠がととても大切です。

夜間ぐっすり眠るためには、日中に太陽の光を浴び、体を動かすという生活リズムを整えることがポイントです。

子どもの生活リズムは、大人がしっかり整えてあげましょう。



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

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に、情報交換と友だちづくりのきっかけとなるような場を設け、参加者の交流を行っています。市保健センターや地区公民館などで育児ボランティアの協力のもと6つのサークルをそれぞれ、月に1回実施しています。

毎回工夫を凝らした楽しい行事を開催していますので、気軽に参加してください。



▶各サークルの開催日時・場所

育児サークル	開催日時	場 所
きらら kids	第1 火曜日 10時～12時	有明保健センター
こいこいひろば	第1 水曜日 10時～12時	霊丘公民館
にこにこ kids	第1 木曜日 10時～12時	安中公民館
のびのび kids	第2 火曜日 10時～12時	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids	第3 木曜日 10時～12時	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ	第4 木曜日 10時30分～12時	子育て支援室

※各育児サークルの詳細内容は、広報しまばらで随時紹介します

▶内 容 親子ふれあい遊び、あやし歌、ベビーダンス、絵本の読み聞かせ、四季折々の行事（七夕、運動会、クリスマス会、節分、ひな祭りなど）、茶道体験、ヨガ体験、交通安全教室、救急法、おやつ作り、製作など

※島原市食生活改善推進員協議会やありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります

▶参加費 無料（予約不要）

▶対象者 市内に住む小学校就学前までの子どもとその保護者



楽しい製作



エプロンシアター