



## 育児ワンポイント

### 「熱中症」に注意しましょう！

暑さが厳しくなってくると、心配なのは「熱中症」です。外で遊ぶのは、比較的涼しい午前中にしましょう。帽子をかぶり、なるべく直射日光の当たらない所で活動することも大切です。

また、大人はさほど暑くなくても、地面からの距離が近いベビーカーの中の赤ちゃんや背の低い幼児は暑いので注意しましょう。また、こまめな水分補給を忘れずにしましょう。



# 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

## 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。

▶ **対象者** 小学校就学前の子どもを在宅で育てている母親

※託児ができません

▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)

開催日	時間	場所	講座内容
7月10日(金)	10時～12時	市保健センター	手仕事シリーズ (要材料費 200円) 講師 桑島ありさ先生
7月17日(金)	10時30分～ 11時30分	市保健センター	ベビーダンス 講師 森本洋子先生



手仕事シリーズ



ベビーダンス



### 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。

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。

### 7月の育児サークル 10時～12時

育児サークル	内容	場所
こいこいひろば (第1水曜日)	7月1日(水) 七夕飾りを作ろう	霊丘公民館
にこにこkids (第1木曜日)	7月2日(木) すてきなおやつ作り	安中公民館
きららkids (第1火曜日)	7月7日(火) 七夕まつり	有明保健センター
のびのびkids (第2火曜日)	7月14日(火) 体験ベビーマッサージ	三会農村環境改善センター
すくすくげんkids (第3木曜日)	7月16日(木) ママのおんがきたい	杉谷公民館
ぱびがキッズ (第4木曜日)	7月23日(木) 夏のおはなし会	市保健センター

### ママのおんがきたい (7月16日開催)

絵本やピアノ、いろんな楽器を使った楽しいコンサートです

