



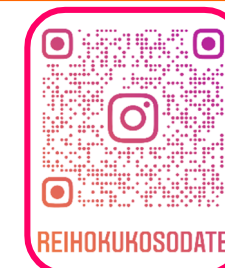
苅北町社会福祉協議会
苅北町子育て支援センター
熊本県天草郡苅北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対 象 子育て中の保護者と子ども
※月1回 土曜日 開所
子育て中のママのみ
マタニティママ・パパ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 無料
場 所 苅北町新ふれあい館 サポート料（一時預かり）1時間100円
※町内居住者のみ利用可 30分延長ごとに50円追加
＊ お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪

ID:574vnugv



9月の行事予定

5日（金）	クッキング	10:15～
9日（火）	お誕生会	11:00～
	（7・8・9月生まれ）	
9日（火）	育児用品譲渡会	9:30～16:30
10日（水）	〃	
16日（火）	美容講座	10:30～12:00
	『夏をのりきったお肌』 ～ダメージお肌へのケア対策～	
18日（木）	骨盤底筋トレーニング	13:00～14:00
25日（木）	助産師さん講話	10:30～11:30
27日（土）	子育て講座	10:00～11:30
	『ほめ上手になってのびのび子育て』	

9月の土曜開所日は、27日です。

9/1(月)より予約受付開始します！
※LINE・Instagram・電話などで申し込みできます。

- ☆クッキング 2日(火)まで
(材料費：大人1名300円・子ども1名100円)
 - ☆お誕生会 8日(月)まで
 - ☆美容講座 12日(金)まで
 - ☆骨盤底筋トレーニング 17日(水)まで
 - ☆助産師さん講話 24日(水)まで
 - ☆子育て講座 22日(月)まで
- 行事の詳しい内容など、Instagramでお知らせします！



えほんのしょうかい／

お月見の夜、森の中にいる
小さなおばけちゃんが、泣い
ているうさぎちゃんをなぐさ
めようとお月見団子に変身し
ます。…が意外なハプニング
におばけちゃんも涙…！？

優しいおばけちゃんの温か
さとユーモアがあらわれる絵本
です。

作・絵 せな けいこ
出版社 ポプラ社
価 格 ￥1,210（税込）

はじめまして／



クッキング／

- ☆やさそば☆おにぎり
- ☆アメリカンドッグ
- ☆からあげ☆ポテト
- ☆冷やしきゅうり
- ☆枝豆☆かき氷

骨盤底筋トレーニング／



育 児 情 報

赤ちゃんの寝かしつけ／

赤ちゃんの寝かしつけは、個人差が大きく、年齢や性格、生活リズムによってもさまざまです。

子育ての中でも寝かしつけは毎日のことなので、なかなか眠ってくれなかったり、ぐすぐことが多いとついイライラしてしまうこともあるかもしれません。

そこで、今回は寝かしつけのポイントをいくつか紹介します。

生活リズムを整える

毎日だいたい決まった時間に起床・就寝することで、赤ちゃんの体内時計が整ってきます。

特に、寝る前のルーティンを決めておくと赤ちゃんは「これをしたら寝る時間だ」と認識するようになります。

生後まもない赤ちゃんは、昼夜関係なく眠るため、赤ちゃんの生活リズムを整え始めるのは、生後3ヵ月頃からが目安です。

★寝る前のルーティン例★

- ・絵本の読み聞かせ
- ・おなかや背中を優しくさする
- ・心地の良い音楽を流したり、歌を歌ってみる
(同じ音楽を流すことで、寝る時間の合図になります。)

眠れる環境を整える

日中と夜の区別がついてきている赤ちゃんは、部屋に光が入っていると、脳が「起きていてもいい」と反応してしまうので、できるだけ入眠しやすい環境をつくりましょう。

昼寝のときはカーテンを閉めて少し薄暗くしたり、夜は部屋の照明を暗くして、直接光が当たらないように工夫してみましょう。

また季節に応じた室温管理も重要で、夏は25～27℃程度、冬は18～20℃程度を目安にします。湿度は50～60%を保つといいでしょう。

寝る前に赤ちゃんが興奮する遊びや刺激は避け、お腹が空いていないか、おむつは濡れていないかなどの確認しましょう。寝かしつけは個人差が大きいので、いろいろな方法を試して、その子に合った寝かしつけ方が見つかるといいですね。

