

子育て通信

ひだまり No.170



2026



苓北町社会福祉協議会
苓北町子育て支援センター
熊本県天草郡苓北町志岐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 子育て中の保護者のみ
マタニティママ・パパ

開設時間 午前9時30分～午後3時
場所 苓北町新ふれあい館

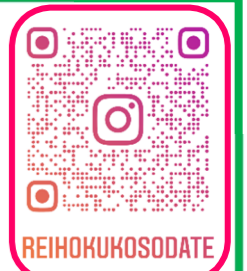
利用料 無料
サポート利用料 1時間100円
(町内在住の方のみ) 30分延長ごとに50円追加

* 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



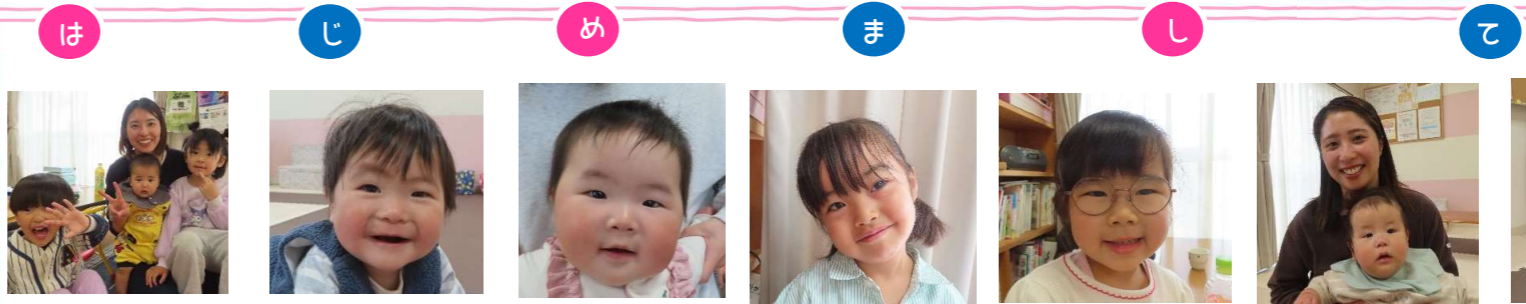
ID:574vnugv

公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪



5月の行事予定

- 13日(水) 親子英語 10:30～11:30
- 15日(金) クッキング 10:15～
- 19日(火) 美容講座 9:30～12:00
- 23日(土) 土曜開所日 9:30～15:00
- 骨盤底筋トレーニング 10:30～11:30
- 27日(水) ベビースキンケア教室 10:30～11:30



※5月の行事は全て予約が必要となります。
先着10組程度で締め切らせていただきます。
※5月1日(金)9:00より予約受付が可能です。

- ☆親子英語 12日(火)まで
- ☆クッキング 12日(火)まで
(材料費:大人1名300円・子ども1名100円)
- ☆美容講座 18日(月)まで
- ☆骨盤底筋トレーニング 22日(金)まで
- ☆ベビースキンケア教室 26日(火)まで

行事の詳しい内容など、Instagramでお知らせします!

4月のクッキング

- ☆ひき肉カレー
- ☆コーンスープ
- ☆和風生野菜サラダ
- ☆生クリーム入りフルーツヨーグルト



子育てコラム



五月病について



「五月病」と聞くと、進級や進学をした子どもたちや働く社会人の生活環境の変化により起こるイメージが強いものですが、五月病は新しい環境に適応しようと頑張ったものの糸が切れてしまい心のバランスを崩してしまうこと。
もちろん普段子育てをしているママたちにも起こりえるものなのです。
なんだか身体がだるい、心が落ち着かないというママに知ってほしい、気持ちを落ち着けるためのポイントをご紹介します。

- ☆「完璧でなくて良い」と思うこと・・・人間は誰でも間違ったり忘れ物をするところがあるものです。自分や家族に完璧を求めずに過ごせるよう力を抜いてみましょう。
- ☆自分だけの時間を持つこと・・・ママの身体や心が安定していなければ子どもにも影響が出てくると考え、まずは自分のことを大切にあげましょう。
- ☆子どもや自分を人と比べないこと・・・育児中は孤独になることも多いものです。普段の生活の中からもリフレッシュすることを忘れず、毎日を心地よく過ごしていくてくださいね。

サポート事業を実施しています

対象: 町内に居住されている親子
利用料: 1時間ごとに100円
(30分延長で50円追加)
利用できる日: センター開所日
利用できる時間: 9:30～15:00

赤ちゃん連れで出来ないことをしたいときなどに、支援センターでお子さんをお預かりします。理由は問いません。お気軽にご利用ください♪



はじめての会



ベビーマッサージ

