



茨北町社会福祉協議会
茨北町子育て支援センター
熊本県天草郡茨北町志岐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
子育て中の保護者のみ
マタニティママ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円
場所 茨北町新ふれあい館

* 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

2月の行事予定

3日(金)11:00～ 節分 豆まき
7日(火)10:30～11:30
リラックスヨガ
(定員8名程度)
9日(木)10:00～ クッキング
(食改さんと)
15日(水)10:30～ おひなさま製作

クッキング参加予約→1月31日(火)まで
リラックスヨガ予約→2月6日(月)まで
電話・LINEにてご連絡をお願いします。

✿豆まき・おひなさま製作は予約不要です。
✿ヨガは大人向けです。
お子さんは保育士がお預かりします。

すべての行事、利用料のみで参加できます。
たくさんのご参加をお待ちしています！

えほんのしょうかい



文 中川 ひろたか
絵 平田 利之
出版社 金の星社
価格 ￥935 (税込)

みんなでつみきを一つずつ積み重ねます。最後の一つを積んで喜んでいけると、てんとう虫が飛んできて……。数える楽しさや想像する楽しさが味わえる一冊です。



1月のクッキング

- ✿ジューシー肉まん
- ✿簡単☆揚げない酢鶏
- ✿冬野菜たっぷり！彩りサラダ
- ✿トマトとえのきの中華スープ



はじめましての会

すころくトーク
盛り上がりました★



育児情報

＼気をつけたい 冬の肌トラブル！／

冬は1年を通して最も空気が乾燥し、汗をかきにくくなります。赤ちゃんの肌は潤っているように見えても、肌の機能がまだまだ未熟なため肌トラブルを起こしやすくなるので、注意が必要です。そこで、肌トラブルを予防するスキンケアを紹介します！

★スキンケア1★ 汚れを落とす

年間通して大切なことですが、まずは肌の汚れをしっかりと落とすことが大切です。特に、関節部分は汗や汚れが溜まりやすい場所なので、洗い忘れないようにチェックしましょう。洗浄料を肌に残さず、しっかり洗い流すこともポイントです。

★スキンケア2★ 保湿をする

肌の汚れを落とした後は、清潔なタオルで優しく拭き、保湿剤を塗りましょう。肌に水分が残っていたりゴシゴシ拭いてしまうと、肌トラブルを起こす原因になりやすくなるので、気をつけたいですね。保湿剤は肌がテカテカするくらいたっぷり塗るのがポイントです。

★保湿剤の上手な塗り方★

- 手の温度で温めてから塗る
- 肌にティッシュが貼りつくくらいの量
- 入浴後と朝、1日2回がおすすめ
- 毎日続けて塗る



★冬の肌トラブル注意ポイント★

- ・入浴時のお湯の温度を高くする
- ・湯船に長くつかり過ぎる
- ・室温の上げすぎ
- ・衣類の着せすぎ



過度な寒さ対策が肌への刺激になってしまうこともあるので、赤ちゃんに適した湯船の温度、室温や服装を調節しましょう。

肌の保湿ケアを「やらなくてはならない」と考えるのではなく、保湿ケアを通じて、赤ちゃんとのスキンシップを楽しめるといいですね。もし赤ちゃんの肌が炎症を起こしていたり、かゆがって機嫌が悪いときなど、気になることがあるときは病院への受診をおすすめします。