



〒北町社会福祉協議会  
〒北町子育て支援センター  
熊本県天草郡〒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 〒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



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

2日(火)お昼寝アート※予約不要

9:30～15:00(お好きな時間に♪)

9日(火)お話し会(たんぽぽホールさん)※予約不要

10:30～11:30

12日(金)クッキング※要予約

10:15～

18日(木)骨盤底筋トレーニング※要予約

13:00～14:00

25日(木)助産師さん講話※要予約

10:30～11:30

※予約受付

クッキング→11日(木)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

行事の詳しい内容などその都度LINEでお知らせしています。ぜひチェックしてみてくださいね。

たくさんのご参加をお待ちしています！

### こいのぼり作り



### はじめましての会



## は じ め ま し て



おべんとう楽しいね♪

お手伝い  
ありがとう♡

### 育 児 情 報

## 赤ちゃんのおでかけ

もうすぐゴールデンウィーク。今年はお出かけの計画を立てているご家庭も多いのではないのでしょうか？子ども連れ、特に赤ちゃんとのお出かけはいろいろと気を遣いますね。赤ちゃんになるべく無理なく、家族で楽しむことのできるお出かけをするコツを紹介します。

### 移動時間を赤ちゃんの睡眠時間に合わせる

移動する時間に眠ってくれると、着いた後に眠くなりグズってしまう心配が減りますね。目的地ではスッキリして機嫌よく楽しめるかもしれません。

### 離乳食は臨機応変に

長時間のおでかけやお泊りの場合、離乳食の準備も必要になってきます。離乳食初期の頃は母乳やミルクで対応できますが、中期以降なら準備が必要です。冷凍した離乳食を持参する方法もありますが、温める場所がなかったり、暑い時期は衛生面でも心配があります。市販のベビーフードを活用したり、赤ちゃんの食事を準備してくれる宿を利用するなどして対応しましょう。

### なるべく人混みを避けて

赤ちゃんとのお出かけはどうしても荷物が多くなるため車での移動が安心ですが、行先によっては新幹線や飛行機に乗る場合もあるでしょう。なるべく混雑する時間帯を避けて計画しましょう。

**赤ちゃんと一緒にのお出かけは、どうしても思い通りにならない場面が出てくるもの。時間と心に余裕をもって行動できたらいいですね！**

### お昼寝アート・手型足型アートを始めます！

お昼寝アート撮影会は5/2(火)に開催します。手型足型アートはいつでもOK！遊びに来られた時にお声がけください◎お昼寝アート・手型足型アートと今回のテーマは

### こいのぼりです

(季節ごとにテーマが変わります) サンプルを公式LINEやInstagramで投稿しますのでぜひ見てみてくださいね♪

### 譲渡品ありませんか？

チャイルドシート、ベビーカーやベビーラックなどその他育児用品で譲りたい物、譲ってほしい物はありませんか？

支援センターに言っていただくと、公式LINEなどで情報を拡散し、譲渡先と一緒に探します。ぜひご利用ください！

### おべんとう

作 小西英子  
出版社 福音館書店  
¥990(税込)

ミートボールにふんわりたまごやき。次は何か？出てくる食べ物は何もとてもおいしそう。今すぐおべんとうが食べたいくなる絵本です。



### 4月のクッキング

- ☆カレーライス
- ☆パパッと簡単おみそ汁
- ☆シャキッと生野菜サラダ



### ハンドメイド教室



えほんの  
しょうかい

おべんとう

