



〒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）  
※月1回土曜日開所  
対象 子育て中の保護者と子ども  
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 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♪



REIHOKUKOSODATE

あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします

1月の行事予定

- 7日(火) はじめましての会 14:00～15:00
- 10日(金) クッキング 10:15～
- 16日(木) 骨盤底筋トレーニング 13:00～14:00
- 18日(土) 子育て講話  
「こんなとき、あなたならどうする？」  
「普通救命講習III」 10:00～12:00

※支援センターは12月26日(木)までです。  
27日(金)はお電話・LINE・Instagramでの  
相談等受付可能です。  
年始の開所は、6日(月)からとなります。

【要予約】

- ☆はじめましての会 6日(月)まで
- ☆普通救命講習 8日(水)まで
- ☆クッキング 9日(木)まで
- ☆骨盤底筋トレーニング 15日(水)まで

その他の開所日は予約不要で利用できます。

※公式LINE・Instagram・電話で申込みできます！  
※予約が必要なものは先着10組程度、または参加可能  
人数に達した時点で締め切らせていただきます。



えほんのしょうかい



作 とよたかずひこ  
出版社 童心社  
価格 ￥990(税込)

ちりちり ぽかぽか もち～んなどやわらかい言葉がリズムよく、大人も子どもも読んでいて楽しくなる絵本です。お正月の季節にぴったりな一冊です。



はじめまして



育児情報

赤ちゃんの冬の寒さ対策

Q. 赤ちゃんにとって、日中の快適な室温・湿度は？

A. 室温20～23℃、湿度50～60%が、赤ちゃんにとって過ごしやすい環境です。赤ちゃんの手足が冷たくなっていることがありますが、外気温の影響を受けやすいことが原因です。お腹、背中など体幹に近い部分が温かければ心配はありません。

Q. 夜寝るときの室温はどのくらい？暖房は必要？

A. 就寝時は、服の上にスリーパーを着せたり掛布団をかけるので、室温は日中の室温より1～2℃低め（18～21℃）を目安にしましょう。室内が10℃を下回る場合は、暖房をつけたまま就寝するのが良いでしょう。その際、風が赤ちゃんに直接当たらないよう注意が必要です。

Q. 冬の外出時の服装は？

A. 赤ちゃんの服装は季節を問わず、生後3カ月までは大人と同じくらいの枚数、それ以降は大人と同じか1枚少なめが好ましいです。外出時は、室内で過ごす服に上着や帽子をプラスし、靴下やレッグウォーマーなどの小物で体温を調節しましょう。

赤ちゃんは体温調整機能が未熟なため、気温や室温などの環境変化で体温が変動しやすいです。赤ちゃんが快適に過ごせるよう、こまめな調節を心がけたいですね。

10・11・12月  
生まれのお誕生会



【新職員紹介】

岡本成美先生  
(2025年1～3月まで)  
よろしくお願いします！

助産師さん講話



クッキング



骨盤底筋トレーニング



- 炊飯器チキンライス
- ふわっとミニハンバーグ
- マカロニグラタン
- エビフライ
- マッシュポテトのスノーマン
- サラダ
- とろとろオニオンスープ

