



## 子育て、頑張りすぎないで!



一緒に子育てしていきましょうね。～母子保健推進員～

『みんなで子育て サポートします。』  
待ち望んだ赤ちゃんとの楽しい生活。それでも、「おっぱいやミルクを飲んでくれない。寝てくれない」などの悩みを抱えるお母さんは多いものです。大切な赤ちゃんのためだから、一生懸命頑張りたい」と考えることは当然ですが、頑張りすぎてはいけません。育児のストレス解消に、最も大切なことは「一人で悩まずに、誰かに話すこと」です。その一つが「ママ友」を作ることです。

子育て中は不安も強く、孤独になりがち。同じ境遇だからこそ、悩みを相談できることも少なくありません。また「先輩ママ」から、ちょっとした手技の技や生活の知恵を覚えてもらえることもあります。適度な休養とリフレッシュを兼ねて、子育て支援センターなどに出かけるのもいいですね。もう一つは「周囲に頼る」ことです。一人で頑張ると、つい、子どもにあたり、自分を責めてしまいます。

夫や両親など周囲に頼ることで、気持ちを切り替え、赤ちゃんとの時間も楽しくなります。また、家族の絆を深めることにもつながります。市には子育てのサポート役として「母子保健推進員」もいます。保健師、栄養士も皆さんの子育てを応援しています。気軽に相談ください。

### 南島原市の主なバックアップ

☎ 福祉保健部 こども未来課 ☎050(3381)5050  
Eメール: k-mirai@city.minamishimabara.lg.jp

- 訪問事業 / 保健師や母子保健推進員が自宅にお伺いし、情報提供や育児についてお話をじっくりお聴きします。
- 相談事業 / ①乳幼児相談、②お遊び教室、③親育ち講座、④子育てほっとサロンなどを行っています。
- 家庭相談室 (窓口相談)  
☎ / 有家庁舎こども未来課内
- 子育てテレフォン (電話相談)  
☎050(3381)5053
- 子育ての相談、仲間づくり  
☎ / 子育て支援センター (市内14カ所) 連絡先などは、電話、ホームページでお問い合わせください。



お気軽にご相談ください。～保健師～

2010年は「国民読書年」です。市内図書館(室)は、市民の皆さんの読書活動を応援します。



## そうだ、今年の夏は図書館へいこう!

夏休み、南島原市図書館(室)はイベントがもりだくさん! 夜間開館も実施していますので、とても便利です。長い夏休みの思い出づくりに、親子で、友だちといかがでしょうか?

### 第13回 調べる学習賞コンクール 複製作品展示 展示期間: 各館2週間

加津佐図書館	8月29日～
口之津図書館(第12回作品)	8月4日～
原城図書館	8月15日～
西有家図書館	8月19日～
有家図書館	8月13日～
深江ふるさと伝承館	8月30日～

夏休みの宿題のヒントになる作品ばかりです。

### 読書感想文(画)課題 図書貸し出し



貸し出し期間は、1週間です。(期限厳守)

### 宿題おたすけBOOK



自由研究や工作など夏休みの宿題の参考になる本がたくさんあります。

## 8月の各図書館行事とお知らせ

### 加津佐図書館

- ・『夏休み工作教室』  
8月4日(水) 14時～15時
- ・『科学教室』  
8月8日(日) 14時～15時30分

### 口之津図書館

- ・『ブックリサイクル』 8月22日(日)～
- ・『ちょっとこわい真夏の夜のおはなし会』  
8月6日(金) 19時～ \*要保護者同伴

### 西有家図書館

- ・『お料理教室』(要予約)  
(小学生以上・各日定員15人)  
8月3日(火)・4日(水) 10時～13時  
参加費: 200円
- ・『ちょっぴりこわ～いおはなし会』  
8月14日(土) 15時～
- ・『子ども映画会』  
8月19日(木) 13時30分～ 開演

### 原城図書館

- ・『ホーホー森の工作教室』  
ク Lumpur を作ろう  
8月1日(日) 14時～  
スライムを作ろう!  
8月8日(日) 14時～
- ・『ホーホー森の夏休みスペシャル映画会』  
8月4日(水)、7日(土)、11日(水)、  
14日(土)、18日(水)、21日(土)  
\*週2回ずつ同タイトル上映
- ・『カツジロウババたちのホーホー森のおはなし会』  
8月8日(日) 11時～11時30分
- ・『雑誌リサイクル』  
8月7日(土)～14日(土)
- ・『すこ～しだけこわ～いおはなし会』  
8月22日(日) 11時～11時30分

### 有家図書館

- ・『やきもの教室』(お皿に絵を描こう)  
\*要予約  
8月4日(水) 10時～11時  
定員: 40人 対象: 小学生と保護者

### 深江ふるさと伝承館図書室

- ・『絵手紙教室』  
8月1日(日) 13時30分～15時
- ・『手芸教室』(ブックカバーを作ろう)  
8月3日(火) 13時30分～15時
- ・『夏休み工作教室』(2回目)  
8月22日(日) 13時30分～15時  
定員: 15人
- ・『ぼくも私も1日図書館員!!』(2回目)  
8月24日(火)、25日(水) 13時～17時  
\*いずれか1日

### 【お問い合わせ】

加津佐図書館 ☎050(3381)5119 口之津図書館 ☎050(3381)5186  
原城図書館 ☎050(3381)5078 西有家図書館 ☎050(3381)5155  
有家図書館 ☎050(3381)5046 深江ふるさと伝承館図書室 ☎050(3381)5125

