

# 2024年 11月 よいこのへや

日程	イベント名	講師	予約	memo (持ち物等)
11/5(火)スタッフ会議のため11時OPEN				
11/8(金)	10:00~11:00	うごいてあそぼ!	専 不要	どなたでも・水分
11/10(日)	10:00~15:00	日曜開所日	— 不要	どなたでも
	10:00~11:30	楽ちん抱っこ相談会	専 要(*1)	抱っこひも2つまで
11/11(月)	10:30~11:30	ベビーマッサージ ~ママのご褒美ハンドマッサージ付~	専 不要	生後2ヶ月目~・バスタオル オイル代500円(クーポン可)
	13:30~予約制	助産師相談会	専 要	どなたでも・おひとり20分程度 相談内容自由
11/13(水)	10:00~11:00	リラックスヨガ	専 要	別室無料託児付・水分
11/19(火)	10:30~11:00	ピアノとうたお♪	専 不要	どなたでも
11/21(木)	10:00~11:30	プレママデー 助産師に学ぶ出産育児のいろは	専 不要	どなたでも・お子様の託児が 必要な場合はご予約ください
11/22(金)	10:00~11:30 ※いつもと時間が 違います	子育てのイライラを手放そう ~アンガーマネジメント講座~	専 要(*2) 裏面へ	別室無料託児付 定員10名程度(託児数による)
11/27(水)	13:30~15:00	手形足形アート	— 要	別室無料託児付
11/29(金)	13:30~14:30	ほっこりお話し会	— 要	別室無料託児付

**ご予約方法** ①来所 ②電話83-4415 ③よいこのへやFacebook or Instagramメッセージ  
④公式LINEのトーク【①②は開所時間内、③④は24時間受付可(返信翌日になる可能性あり)】

ファミサポ説明 & 会員登録随時受付中

## ※1 楽ちん抱っこ相談会



お話しを大切にする理由~心に残る子育ての記憶を♡~



スマホやPCは、定期的に『アップデートしますか?』とお知らせが来ますよね。人にはそんなシステムはありません。けれど、『親になる』には、アップデートは確実に必要。“親が心も体も健康であり続けるための学び”はいつだって必要だと思うのです。そんな機会を、よいこのへやで提供できれば・・・と、いつも利用者の皆さんのことを思っています(\*^▽^\*)♡ お話したいテーマ随時募集中です。

抱っこの基本をお話いただいた後、個別に抱っこひもを調整していただきます(2つまで)。長時間・長期間使用する抱っこひも。正しく使い、赤ちゃんもママパパもストレスフリーな抱っこを目指しましょう♪  
久しぶりの日曜開催です。プレママプレパパも、もちろんOK! 抱っこがしっかりこないパパ、2つ目の抱っこひもをマスターしたいママ、おんぶに挑戦したい方、どなたでもどうぞ(\*^▽^\*)!



## 公式LINE運用開始☆

お待たせしました!  
ようやく、公式LINEの運用を開始しました(\*^▽^\*)!

- イベント予約・相談・お問合せに。
- ファミサポの依頼にもご利用いただけます。
- 一時預かり中の様子などもお伝えできます。



右のQRコードを読み取り、【追加】を押した後、メッセージを送っていただくと、こちらからアクションができます。  
(お名前をご記入ください) ご活用ください☆

トーク内容は他の方には公開されませんのでご安心ください♪



- ★ ほっこりお話し会(子育てフリートーク)
- ★ ママカUP座談会(テーマありの講座・座談会) 毎月1回ずつ実施しています。無料託児付!



講師の紹介

- ★プレママデー: 日高真理子さん(助産師/助産所 宙 SORA)
- ★ピアノとうたお♪: 兒玉 彩さん(ピアノの先生)
- ★ベビーマッサージ: 兒玉 理恵佳さん(ベビーマッサージインストラクター)
- ★うごいてあそぼ!: 竹村 千晶さん(理学療法士)
- ★リラックスヨガ: 甲斐 愛さん(ヨガ・マタニティヨガインストラクター)
- ★ほっこりお話し会: 祖父江 美幸(保育士・子育て支援員)
- ★楽ちん抱っこ相談会: 利光 優花さん(ベビウエアリングアドバイザー)

～未就学のお子様とその保護者が自由に集える～

# よいこのへや



## 概要

- 開館日：月～金(9時～16時)・第1火曜(11時～16時)・第3日曜(10時～15時)
- 料 金：親子での利用は無料(イベントによっては実費をいただくものもございます)、一時預かり有料
- 運 営：(公社)白津地域シルバー人材センター
- スタッフ：シルバー&先輩ママスタッフ、常時2名以上で対応

## 一時預かり

- 日 時：開館中、予約なしでOK!(ただし、日曜日は除きます)
- 対 象：未就学児(白津市にお住まい or 里帰り中)  
お仕事以外ならどんな用事でもOK!(例:各種手続・病院・美容院・リフレッシュ・家事など)
- 料 金：1時間300円/人(おおい子育てほっとクーポン使用可)

## 活動内容

- 日程等の詳細は、市報・毎月のおたより・SNS等をご覧ください
- 妊娠期～乳幼児期まで楽しめるイベントを実施しています。
  - 子育て情報の提供や、相談もお受けしています。
  - 親の学びになるような、親育ちプログラムも定期的実施しています。(無料託児付)
  - ご家族みんなでご利用できるように、毎月1回日曜日も開所しています。(一時預かりはなし)
  - ベビー用品を無料貸出しています。(ベビーベッド・ベビーカー・ベビーバスなど)
  - ベビー&キッズ服のおさがりを無料で受入・譲渡しています。

## 利用された方の声

- 予約不要で、気軽に子どもを預けられる場所があって助かります。
- 上の子の時からよいこのへやを知ってはいたけど、来る勇気がありませんでした・・・  
第2子から利用していますが、もっと早くから利用しておけばよかったです。
- “子どものために・・・”と思って利用し始めましたが、今では“私の居場所”になっています。
- 近くに祖父母がいない場所での子育てで不安ですが、よいこのへやの存在にいつも助けられています。
- 子育て初めての私にとって、先輩ママといつでも話せる場所があるのは心強いです。
- 初めての子を妊娠中です。生まれた後に利用できる場所があると知り、安心しました。

## スタッフより

可愛い子ども達の笑顔と成長がスタッフの元気の源!  
白津の親子みんなの幸せを願い、“子育ての伴走者”として寄り添いながら  
応援し続けたいと思っています。  
ここでたくさんのお親子に出会い、子育ての喜び・悩み・不安を共有し、  
相談し合うことで、期間限定の“子育て・親育ち”の時間がグンと楽しく  
なりますよ♪ お気軽に遊びにいらしてくださいね♪



令和5年9月1日より移転しました!



これから色々と整えていきます。  
お楽しみに☆

- 場 所：白津市大字江無田1343-1  
(アニマードとENEOSの間・駐車場あり)
- TEL：0972-83-4415
- メール：yoikonoheya@circus.ocn.ne.jp
- お問合せ：TEL・メール・SNSダイレクトメッセージ  
(子育て支援担当：祖父江)



Facebook



Instagram

行事予定や活動報告はコチラ。  
お越しになる前に、ぜひご覧に  
なってみてくださいね☆  
可愛い写真や子育て情報を  
載せています(\*/^^)v

## ファミサポは保険のつもりで登録を!

ファミリー・サポート・センター事業をご存知ですか?  
助けてほしい人(依頼会員)が、手助けできる人(提供会員)に依頼し、子育てを  
援助してもらって活動@ファミサポ。(有料) よいこのへやは、センターとして  
二者間の調整をしています。『へえ～、こんな便利なサービスあるんだ!』と、  
知っている方が増えるだけでも嬉しいです。“保険”のつもりで登録もOK!  
手助けしてくれる親戚がいない、仕事復帰を控えた方には  
おすすめしています☆

- 入会&年会費無料 ●利用するには登録が必要で登録時に制度・利用方法についてご説明があります。説明&登録は常時おこなっています。お声掛けください。

初登録で、  
小学校卒業まで  
利用可能☆



## 子育てのイライラを手放そう(表面※2)

今月のママカUP座談会は、『子育てのイライラを手放そう～アンガーマネジメント講座～』です。  
大分県家庭の教育力アップ支援事業に応募し、県内でご活躍の先生にお越しいただけることに(\*∇\*)♡  
お申込みは、表面の「ご予約方法」よりお願いいたします。

よいこのへや主催  
R6年度 大分県家庭の教育力アップ支援事業

### 子育てのイライラを手放そう ～アンガーマネジメント講座～

2024.11.22(金)

時間：10:00～11:30  
場所：よいこのへや  
対象：白津市在住/里帰りの方  
参加費：無料(託児付)  
定員：10名程度(託児数によります)

お申込み お問合せ



いいみか  
講師：石井 良佳さん

日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントコンサルタント

講師のInstagramはこちら

こんな方に聴いて欲しい  
アンガーマネジメントとは?

「子どもや夫にイライラする自分を変えたい・・・」  
「もう怒りに振り回されたくない・・・」  
と思ったことはありませんか?  
アンガーマネジメントは、『怒りの感情』と  
上手に付き合うための心理トレーニング。  
自分ではどうしようもない!と思っている怒りも  
この講座を受けると「そうだったのか!」と  
腑に落ちたり、「怒ってもいい」と理解して、  
心が軽くなります。

## その他の情報

## プレマプレパパフェス開催しました☆

- お産のはなし&子育て支援のはなし
- 妊婦ジャケット体験&赤ちゃん人形に抱っこ
- 先輩ママパパを交えたママパパ別座談会



内容盛りだくさんであっという間の2時間でした♪  
“親になる”を“共に”学ぼう(\*^^\*)!  
次回はR7.2.23(日)です★