

花巻ママハウスは、
女性のための
フリースペース

特定非営利活動法人
母と子の虹の架け橋

花巻ママハウス
パーソナルサポートセンター
2月のおしらせ



〒025-0062 岩手県花巻市上小舟渡 272-1, 8号棟 0198-29-6800
開館日時：月曜日〜日曜日 10時〜16時（年末年始・祝祭日は休み）



2月のイベント



「絵手紙教室」
2月5日（月）10:30~12:00
要予約（2月2日まで）
「下手が良い、下手で良い」
気持ちのこもった絵手紙を描いてみませんか？
お子さんと一緒に描いても楽しいですよ！！
託児はないけど、子連れOK◎

対象：どなたでも
持ち物：特になし
参加費：500円

ひまわり手芸店
キメコミボールの根付
2月20日（火）10:30~12:00
要予約（材料費込700円）2月17日まで
和布で作る根付です。
発泡スチロールのボールに布を貼って作ります。
定員：3名 持ち物：はさみ
講師：ひまわり手芸店さん

布ナプ&ひめトレ教室
2月16日（金）10:30~12:00
要予約（1500円）2月13日まで
※3名以上の予約で開催します※

今注目されている布ナプキンを手作りしながら自分の身体と向き合おう。**ボールを使い、骨盤底筋を意識するストレッチ**をして、尿漏れ、肩こり、腰痛を予防しよう。お仕事や育児で自分のことは二の次になっていませんか？ 自分と向き合う時間を作ることによって、結果All Happyの近道になります。子連れOK◎

対象：どなたでもOKです
持ち物：特になし（材料・針は先生が用意します）
講師：原田 恵子さん

「アロマ」
2月23日（金）10:30~11:30
要予約（800円）2月20日まで
対象：どなたでも参加OK（当日もお受けします）
《アロマ香る♡バスボム作り》
シュワシュワ〜とお風呂の中で泡が弾けて、香りがお風呂いっぱい広がるバスボムを作ります♡ 100%植物性のエッセンシャルオイルと重曹とクエン酸で作るので心も癒されお肌もしっとり♪是非手作りしてみましょう♡
講師：八木橋 那奈子さん

ダブルケアママの広場
『育児と介護、
どちらも奮闘中のママさん
お話しませんか？』
2月18日（日）14:00~15:30
予約不要 参加費：無料
ダブルケアママ同士、子育てのことも介護のこともお話ししたり、情報交換をしたり、お互いにお話ししてリフレッシュしましょう！！
皆さまごの参加お待ちしております♡
世話人 八幡 初恵さん

ストール巻き方教室
2月28日（水）10:30~11:30
要予約（800円）2月25日まで
対象：どなたでも参加OK（当日もお受けします）
いつも同じような巻き方になってしまうストール。もっと素敵にストールを使いこなしてみませんか？ 色々な巻き方をお教えます。
持ち物：お手持ちのストール数枚
(長方形で**大きさ・素材の異なるストール**をお持ちいただくことをおすすめします)
(お子様連れも可)
講師：
山影 奈美子さん

2月 カレンダー						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	絵手紙教室 10:30-12:00 要予約(500円)					
11	12	13	14	15	16	17
	休館				市ナフ&ひめトレ 教室 10:30-12:00 要予約(1500円)	
18	19	20	21	22	23	24
ダブルケア 14:00~15:30	女性弁護士相談 13:30-15:30 要予約	ひまわり手芸店出張講 座10:30~12:00 要予約(700円)			アロマ 10:30-11:30 要予約(800円)	
25	26	27	28			
			ストール巻き方教室 10:30-11:30 要予約(800円)			

※各講座・イベントの詳細、お問い合わせ先は、HP・本チラシをご覧ください。

サロンの講師 募集中!

あなたの特技で
教室開設!
ご応募、お待ち
しています♪



ペンリレー 抗生物質（抗菌薬）で風邪は治らない！ の巻 ママの投稿

熱や鼻水、せき等が出て「風邪かな？」と病院に行くと、抗生物質を処方されることがあります。でも、抗生物質はウイルスには効かないと言われますね。なぜなら抗生物質は別名「抗菌薬」といい、細菌を殺すためのもの。大抵の場合、風邪は「ウイルス」が原因で、細菌とは似て非なるもの。不必要な抗生物質を飲むのは、薬代や医療費が高くなるだけでなく、「耐性菌」が自分の身体の中に生まれてしまう現象が起き、いざという時に抗生物質が効かないという事態になってしまいます。

ウイルス ≠ 細菌

早く治りたくて抗生物質を出してもらっても、実は早く治ることはなく、肝心な時に薬が効かなくなる恐れがあるとのこと。ただの風邪みたいなのに「抗生物質出しておきますね」とお医者さんに言われたら、「抗生物質、必要ですか？」と勇気を出して聞いてみましょう。

(参考：毎日新聞医療プレミア 2017年12月23日「2050年に1000万人が死亡？ 耐性菌の危険」)

・・・皆様の投稿も、お待ちしております・・・

保育士さん 募集!

勤務時間・曜日や時間帯はご相談をお受けします。

hanamaki.mamahouse@gmail.com 0198-29-6800までご連絡下さい

保育士の常勤：月額 20~21 万円

保育士のパート：時給 1,250 円

保育補助者（市の研修修了者）：時給 850 円から

花巻市委託事業

★「女性なんでも相談」 女性が抱える様々な悩みや心配事、独りで悩んでいませんか？

「花巻ママハウス」の相談室は、祝日・年末年始を除いて、10時~15時、

誰にでも苦しい時、辛い時がありますね。ひとりで抱えているとより一層苦しい。そんな時、女性相談をご利用下さい。

子どものこと・仕事のこと・お金のこと・離婚のこと・DV のことなど、来所のほか、
mamahouse.soudan@gmail.com のメール相談及び電話相談もお受けしております。無料です。

★「女性弁護士の無料法律相談」 毎月第3月曜日（2月19日・13:30~15:30）

お一人30分、1日4名まで。費用は無料です。事前の予約が必要です。

↓↓「毎月発行のお知らせチラシ」の設置場所↓↓ 保健センター・まなび学園・こどもセンター・花巻市役所・花巻市内図書館・社会福祉協議会・花巻市内子育て支援センター・ジョブカフェ・花巻市交流会館・中部病院・KUBOクリニック・工藤医院・川嶋医院・こどもみらいクリニック・はじめこどもクリニック・アルテ・イトーヨーカドー・おいものせなか・フォルダ・ビッグハウス・しっぽ・ひまわり・青空・こっぼら・つたの輪・花城食彩館（順不同・敬称略）。

チラシ置いてても良いという方、ご協力ください。お申し出、お待ちしております。