

ちょっとしたお役立ち機能



♡♡ ころの体温計 でメンタルヘルスチェック ♡♡

あなたのストレスに合った相談先を紹介！

最近、眠れない、いつもイライラする…。
そんな心のストレス度や落ち込み度が「ころの体温計」で簡単にチェックできます。



新ひだか町のホームページからご利用いただけます



▼パソコンはこちらから

新ひだか町ころの体温計

検索

<https://fishbowlindex.jp/shinhidaka/>

ボタンをクリック！

ころの体温計

落ち込み度
ストレス度チェック



携帯・スマホは
こちらから



※ころの体温計 ご利用にあたって

- ・利用料は無料です（通信料は自己負担となります）。
- ・個人情報を入力は一切不要です。
- ・自己判断をするもので、医学的診断をするものではありません。

結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

<問合せ先> 新ひだか町健康推進課 ☎0146-42-1287

ちょっとしたお役立ち機能



室内で楽しもう！ひと工夫でおうち遊びをENJOY

① 折って吹いて「折り紙遊び」

折り紙を使った知育遊びは、子どもの集中力アップにもってこい。はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。折り紙の基本動作が入っているので、練習代わりにたくさん折ってみましょう。机の上を立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。



用意するもの ☆折り紙

妊娠から出産・子育てまでをフルサポート！



おうち
桜まっこ新ひだか

新ひだか町では、母子手帳アプリ「母子モ」を導入し、『桜(おう)まっこ新ひだか』として提供をしています。

楽しく子育てができる豊富な機能がありますので、ぜひご利用ください。

「母子モ」の主な内容

- ・自治体からの子育て支援情報配信
- ・予防接種のスケジュール管理
- ・妊娠中の体調管理 ・子どもの成長記録

<ご利用方法>



アプリストアにて「母子モ(ボシモ)」で検索しダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。利用料金は無料です。



各種手続きや子育て・予防接種等に関する相談・お問い合わせ、町情報の確認にも使える！

新ひだか町LINE公式アカウント

新ひだか町では、LINE公式アカウントから、子育てに関する各種申請手続きができるほか、子育て相談や予防接種のスケジュール相談等も行えます。ぜひ友だち登録してご利用ください♪



LINE
公式アカウント



登録は
こちらから！

室内で楽しもう！ひと工夫でおうち遊びをENJOY

② マスキングテープ de 「おうち遊び」

フローリングに丸や三角、四角などの図形をマスキングテープで作ります。図形の名前を言って、子どもに移動してもらいます。図形を線路に見立てて、電車や車を自由に並べてみたり、人形の玩具を歩かせたり、お気に入りの玩具の形を真似たりなど手軽に遊べます。

用意するもの

- ★ マスキングテープ
- ★ おうちにあるおもちゃ

ちょっとしたお役立ち機能