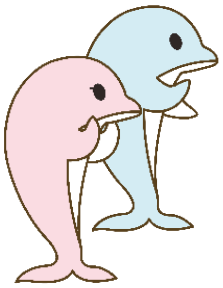
はぴくろ通信

happy clover news

NO. 35
2026年 なつ

10月から相談時間が変わります！



9月30日(水)まで　午前 10:00～午後6:30

10月1日(木)から　午前10:00～**午後6:00**



夏休み明けの こころチェック✓

夏休みが明けて２学期がスタートしましたね。

「なんだか疲れやすいな」「心がもやもやするな」など、体調や気持ちの変化はありませんか？

新学期の生活に身体が慣れるまでは、ストレスがたまりやすく、それが体や心への影響として出てきがちです。まずは自分の状態を知り、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう！

あてはまるものにチェックしてね！

①なんとなくイライラしたり、もやもやしたりすることがある
□はい　□いいえ

②学校や家で「疲れたな」と感じることがある
□はい　□いいえ

③誰かに話を聞いてほしいなと思うことがある
□はい　□いいえ



“はい”が多いのは
自分だけなのかな？

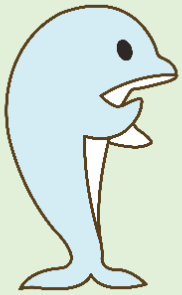
“はい”と答えたあなたへ

夏休み明けは誰でも、疲れたり不安になったりすることがあります。決してあなただけではありません。

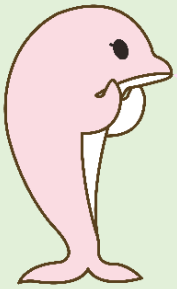
もやもやした気持ちや困っていることがあればいつでもはぴくろに話してくださいね。

★宗像中学校・高等学校文化祭（鳳雛祭）に出店しました★

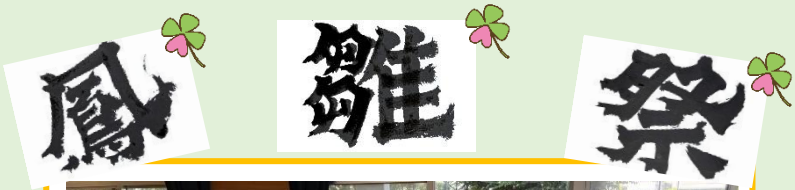
「あなたの想いを書いてみませんか？」と題して、自分の想いや気持ちを筆で書いてもらいました🖊



個性あふれる素晴
らしい作品ばかり
だったよ☆彡



ブースに来てくれて
ありがとう!たくさんの人に
はぴくろを知ってもらえて
嬉しいな♪





はぴくろブース

なんと‼
次は…

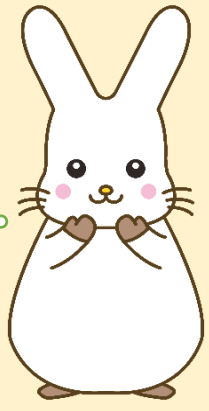
東海大学付属福岡高等学校 文化祭出店✨決定

日時：2026 年 10 月 10 日(土)　9:30～14:45（予定）
場所：東海大学付属福岡高等学校

詳細はインスタグラムにて案内します✨
右側の二次元コードを読み取ってぜひフォローしてください！
当日会えるのを楽しみに待っています！

MUNAKATA_CITY_HAPIKURO968





一緒に“オリジナルメッセージカード”をつくろう！
遊びにきてね★

むなかた子どもの権利相談室「ハッピークローバー」

相談対象：宗像市に住んでいる 18 歳未満の子ども
相談できる時間：月～金曜日（土日・祝日はお休み）午前 10 時から午後６時半まで ←10 月 1 日からは午後６時まで
相談場所：宗像市役所西館 1 階（宗像市東郷 1 丁目 1 番 1 号）　※ 学校やコミセンでも相談できます
相談方法：①電話相談　②会って相談　③お手紙相談　④オンライン相談
子ども専用フリーダイヤル：0120-968-487（クローバー よつばかな？）　※ 電話代はかかりません

相談受付はこちらから↑