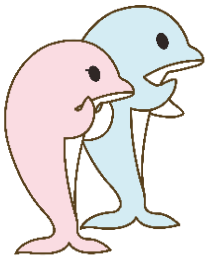
はぴくろ通信

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。

はぴくろポストが新しくなりました!!

宗像市立学校に置いている、はぴくろポストが新しくなりました。
子どもの権利相談員“じーじ”が、夏休み期間中に手作りしました✨ぜひ実物を見てください👀





作製中





完成✨

【じーじからメッセージ❀】
みなさんが使いやすく、安心して相談できるように考えて作りました。
ぜひ気軽に利用してください。



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(土曜日) 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でお知らせします✨
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↑