

## 栗東市地域子育て 包括支援センターだより 平成30年9月号

編集発行  
栗東市地域子育て包括支援センター（大宝東児童館内）  
栗東市地域子育て支援センター金勝（金勝児童館内）  
栗東市地域子育て支援センター治田東（治田東児童館内）  
栗東市地域子育て支援センター（治田西カナリヤ第三保育園内）

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。もう少し涼しくなると過ごしやすくなるかなと思いつつ、夏が過ぎるのが淋しくもありますね。

### 地域子育て支援センター・児童館 開館日時

施設名	所在地	電話番号 (FAX)	開館日	開館時間
金勝児童館 地域子育て支援センター金勝	御園 983 番地	558-3527 (558-3527)	火・木・金	10:30~17:00
大宝東児童館 地域子育て包括支援センター	総二丁目4番5号 ウイングプラザ2階	551-2360 551-2370 (551-2330)	月~金	9:00~17:00
治田東児童館 地域子育て支援センター治田東	安養寺 190 番地	554-6115 (554-6116)	火・水・金 土	10:30~17:00 9:00~17:00
葉山児童館	高野 568 番地1	553-8796 (553-8796)	火・水・金	10:30~17:00
葉山東児童館	小野 480 番地1	552-6149 (552-6249)	水	10:30~17:00
治田児童館	目川 871 番地1	551-1431 (551-1431)	火・木・金	10:30~17:00
治田西児童館	小柿一丁目 10 番 10 号	554-1035 (554-1066)	火・水・金	10:30~17:00
大宝児童館	総六丁目 13 番 10 号	551-1950 (551-1950)	水	10:30~17:00
大宝西児童館	靈仙寺四丁目 2 番 66 号	552-7240 (552-7240)	火・木・金	10:30~17:00

※国民の祝日、年末年始は休館です。

## お知らせ

### 「葉山東児童館および大宝児童館の開館について」

4月から休館し、ご不便をおかけしておりました葉山東児童館および大宝児童館につきまして、9月から週1日開館いたします。開館日、開館時間は以下のとおりです。多くの方のご利用をお待ちしております。

- ◇開館日・・・毎週水曜日
- ◇開館時間・・・10時30分から17時まで

※「設定活動」および「ふれあい活動」はお休みです。自由あそびとなります。

## 親の元気は子どもの元気！

毎日フルタイムで家事や育児をこなし、それができないと自己嫌悪に陥ってしまう、「なんだかうまくいかないな」と思っているときに限って子どもが泣き止まない……。そんなことを繰り返していると、段々自分が無力に感じ、人と関わることに嫌になってしまふことがあります。

親でいるためにはエネルギーが必要です。エネルギーは使用するとなくなるので、補充が必要になります。

イライラしたり、疲れすぎたりしているときはエネルギーが0に近く、それすらも気付かず悲しくなってしまう。たり何もする気が起こらなくなってしまうのはエネルギーが0の状態です。

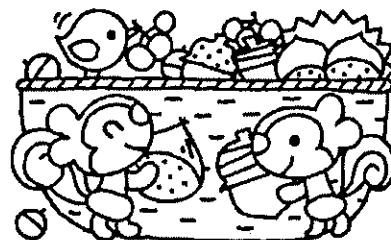
たくさんの理想や目標を持っていてもエネルギーがなくては子どもが育ちません。それもただ育てるのではなく子どもを健康で幸せに育てるのは難しいことになります。

さて、お母さんたちと話していると大抵睡眠が不足していることがわかります。睡眠はしっかりととりましょう。子どもが昼寝をしたら必ず一緒に寝る、子どもが昼寝をしないのであれば、「静かに過ごす時間」をつくるようにします。朝から晩まで活動的に過ごす必要はありません。親子ともに休憩が必要です。

次に、しっかりと栄養の摂れる食事をしましょう。「食べている暇がない」「自分の分を作るのが面倒」ということがあるかもしれませんが、時間のあるときに作り置きしておくといいですね。

散歩をするなど軽い運動をするというのもとても効果的です。毎日定期的に何かをすることで心のバランスが保ちやすくなります。外に出ることすらしんどい時こそ外に出ることが必要です。

そして、自分が集中できることをしましょう。長い時間ではなく(5分でも)かまいません。本を読むなど好きなことのために時間を使います。「何もしない」でもいいです。頭を真っ白にする時間が必要です。

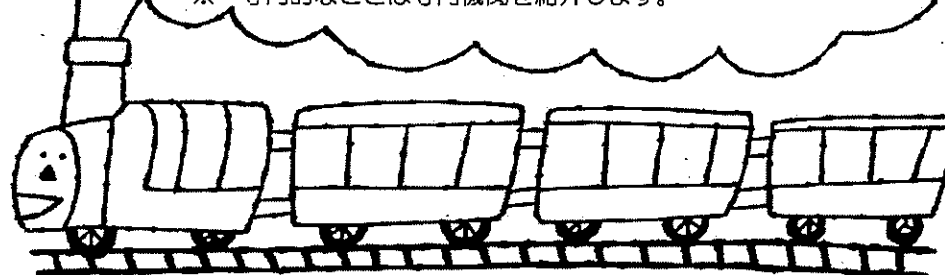


子育てしている日々は、毎日「何もできなかった」日々ではありません。子どもが人生のスタートを切るということを助けているのです。自分に対してできない要求を自分に課さないようにしましょう。子どもを育てるということは「ただそこにいる」ということをとても要求されることなのです。「ただ一緒にいる」そのことがとても重要で、とてつもなく大変なことなのです。

### 子育ての悩み、気軽に話してみませんか？

- ◆相談日時◆（※日曜・祝日・年末年始はお休み）
- 相談時間 月～金曜日 9:00～17:00  
Tel 551-2370（大宝東児童館内）
- 相談時間 火・木・金曜日 10:30～17:00  
Tel 558-3527（金勝児童館内）
- 相談時間 火・水・金曜日 10:30～17:00  
土曜日 9:00～17:00  
Tel 554-6115（治田東児童館内）
- 相談時間 月～土曜日 8:30～17:00（来園の場合は9:00～）  
Tel 553-3907（治田西カナリヤ第三保育園内）

- ※ 相談は子育て全般、秘密は厳守します。
- ※ 専門的なことは専門機関を紹介します。



遊びに来るときは水分補給のお茶や水とタオルを持ってきてね。

## 子育て講座

- ※ 本人（家族）分のみ、先着順にて受付、定員になり次第しめきります。
- ※ 講座の内容は市フェイスブックでも確認していただけます。
- ※ 午前7時の時点で暴風警報・特別警報が発令されている場合、本講座は中止となります。

### ◆産後ヨガ◆

日 時：9月27日（木）10:30～11:30  
受付10:20～

場 所：大宝児童館  
内 容：体を動かしてリフレッシュを図る  
講 師：一般社団法人 日本ママヨガ協会 小林順子 氏  
対 象：市内在住の1歳までのお子さんと保護者  
定 員：20組 参加費：無料

持ち物：お茶、ヨガマットかバスタオル、汗を拭く用のタオル  
申込期間：9月11日（火）～14日（金）9:00～17:00まで  
※動きやすい服装で来てください。

※お車でお越しの場合は申し込み時にお知らせください。駐車場を案内します。

申込・問合せ：栗東市地域子育て包括支援センター  
（大宝東児童館内）  
TEL 551-2370  
FAX 551-2330 ※FAXは問合せのみ

★0歳児★  
平成29年4月2日以降生まれ

★1歳児★  
平成28年4月2日～  
平成29年4月1日生まれ

★2・3歳児★  
平成26年4月2日～  
平成28年4月1日生まれ

◆児童館 9月の設定活動日程◆ ※詳細は各児童館にてお知らせします。

- ※ 各児童館の設定活動は、準備の関係上定員を設けております。
- ※ 持ち物、申込みが「あり」の場合は、各館にて詳細をお問い合わせください。
- ※ 電話での申込みはできません。来館にてお申込みください。

児童館	日にち	時間	対象	活動内容	持ち物	申込み
金勝児童館	21日(金)	14:15~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「秋の果物」	あり	あり
	25日(火)	10:45~11:30	0~3歳児親子	安全教室・避難訓練		
	27日(木)	11:00~11:30	0歳児親子	ミニミニ運動会	あり	あり
	28日(金)	11:00~11:30	1~3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
葉山児童館	14日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「百面相」	あり	
	18日(火)	11:00~11:30	1歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
	19日(水)	11:00~11:30	0歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
	21日(金)	11:00~11:30	2・3歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
葉山東児童館	「設定活動」および「ふれあい活動」はお休みです。					
治田東児童館	14日(金)	11:15~11:45	1~3歳児親子	おりがみタイム「のりもの」	あり	
	14日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「のりもの」	あり	
	18日(火)	10:45~11:30	1歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	21日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	26日(水)	10:45~11:30	0歳児親子	ミニミニ運動会	あり	あり
治田児童館	21日(金)	10:45~11:30	1~3歳児親子	ジャングル探検ごっこ	あり	
	25日(火)	10:45~11:30	1~3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	27日(木)	10:45~11:30	0歳児親子	ミニミニ運動会	あり	あり
	28日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	おりがみタイム「どんぐり」	あり	
治田西児童館	25日(火)	10:45~11:30	1~3歳児親子	壁面制作「手形スタンプ」		あり
	26日(水)	10:45~11:15	0歳児親子	壁面制作「足形スタンプ」		あり
	28日(金)	10:45~11:30	1~3歳児親子	壁面制作「スタンプあそび」		
	28日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「かみひこうき」	あり	
大宝児童館	「設定活動」および「ふれあい活動」はお休みです。					
大宝東児童館	11日(火)	10:45~11:30	1歳児親子	おもちゃづくり 「かばさんカスターネット」	あり	あり
	12日(水)	10:45~11:15	0歳児親子	おもちゃづくり 「ねこさんマラカス」	あり	あり
	14日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	おもちゃづくり 「ふうせんたいこ」	あり	あり
大宝西児童館	18日(火)	10:45~11:30	0~3歳児親子	足形あそび	あり	あり
	20日(木)	10:45~11:15	0歳児親子	足形あそび	あり	あり
	21日(金)	10:45~11:30	1~3歳児親子	足形あそび	あり	あり
	27日(木)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「たぬき」	あり	あり

- ・上記活動以外にも、毎週火曜日、水曜日または木曜日、金曜日の午前中は、体操、ふれあいあそび、絵本の読み聞かせなどの活動を行っています。対象年齢など詳しくは各児童館にお問合せください。
- ・葉山東児童館、大宝児童館は自由あそびとなります。
- ・各児童館によって、開館日・開館時刻が異なります。詳細は表面をご覧ください。



# 子育てサークル通信 9月



☆栗東市シルバー人材センター☆

## 「おでかけシルバーママ・パパ」

日時 : 9月13日(木) 10:45~12:00  
 場所 : 治田児童館 フレイルーム  
 内容 : ペープサート、手あそび歌、季節の歌  
 ふれあいあそび、アンパンマン体操、絵本の読み聞かせ  
 対象 : 乳幼児親子  
 定員 : 35組程度  
 参加費 : なし  
 持ち物 : お茶・水(水分補給用)  
 申込み : 不要



## 9月1日は 防災の日



### ♪うたってみよう♪

### 防火ソング「おはしもて」

～防災教室 火事の時の心構え～

### 非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐにとりだせるよう、決まった場所に用意しておきましょう。  
 また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

- ① 火事の時には、おはしもて  
おさない 走らない しゃべらない  
一度逃げたら 戻らない  
逃げる時には 手はお口

- ② もしも 火事を見つけたら  
すぐに大人に 知らせよう  
大人の言うこと よく聞いて  
あわてず お外ににげましょう

♪「ごんべさんの赤ちゃんがかぜひいた」  
の歌のメロディーにあわせて  
うたってみよう！

