

栗東市地域子育て 包括支援センターだより 平成29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）
栗東市総二丁目4-5 ウイングプラザ2階
TEL 077-551-2370
栗東市地域子育て支援センター金勝（金勝児童館内）
栗東市御園983 TEL 077-558-3527
栗東市地域子育て支援センター治田東（治田東児童館内）
栗東市安養寺190 TEL 077-554-6115
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）
栗東市小柿一丁目7-36
TEL 077-553-3907

お日さまの光はまだ強いけれど、日陰に入ったら気持ちのよい風が感じられるようになってきました。夜、耳を澄ませてみると、コオロギやスズムシの鳴き声もちらほら……。秋の訪れを感じますね。

一緒に考えましょう こ・そ・だ・て



～子どもいろいろ 子育ていろいろ～
子育てに正解はありません。困ったり、悩んだり、迷ったりイライラしたり、そんな気持ちを誰かに伝えてみませんか？



◆相談日時◆
相談時間 月～土曜日 9:00～17:00（※日曜・祝日・年末年始はお休み）
TEL 551-2370（大宝東児童館内）
TEL 558-3527（金勝児童館内）
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。

地域子育て支援センター開館時間：9:00～17:00

児童館名	電話番号	月	火	水	木	金	土
大宝東	551-2360	○	○	○	○	○	○
金勝	558-3527	○	○	○	○	○	○
治田東	554-6115	○	○	○	○	○	○

児童館開館時間：10:30～17:00

児童館名	電話番号	休	○	○	休	○	休
葉山	553-8796	休	○	○	休	○	休
葉山東	552-6149	休	○	休	○	○	休
治田	551-1431	休	○	休	○	○	休
治田西	554-1035	休	○	○	休	○	休
大宝	551-1950	休	○	○	休	○	休
大宝西	552-7240	休	○	休	○	○	休

<もしも地震が起きたら！>

9月1日は防災の日です。「もしも」のときのために、常に心づもりをしておきましょう。

- ① 体勢を低くして、身近なもので頭を守る
- ② 倒れてくるもの、落ちてくるものから離れる

× 立ったまま抱っこは母子共に危険

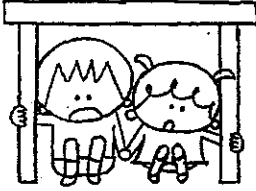
縦抱き抱っこは赤ちゃんの頭が無防備な上、立っていると重心が上なので、不安定になり、抱いたまま転倒する危険も！体は低くしましょう。

× 火の始末は揺れがおさまってから

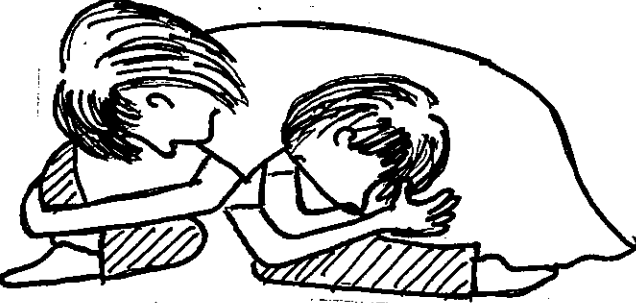
揺れている最中に火のついた鍋やコンロに近づくとやけどの危険が！炎が天井に燃え移るまで3～5分あります。揺れは2分程度で一旦おさまります。また、震度5でガスの供給は止まるので慌てないようにしましょう。

揺れがおさまったら

1. 子どもの顔を見て安心させてあげましょう
2. 靴やスリッパを履く
3. 火の始末をし、逃げ道を確保する



☆災害発生時の家族との連絡手段を前もって話し合っておくことも大切です。



<赤ちゃん自分を守る姿勢>

子どもと向かい合わせになり、大人のおなかあたりに子どもの頭を置いたら、子どものおしりを抱きかかえるようからだを丸めます。子どもと自分の頭を守るようにしましょう。災害時に嫌がらないよう普段の遊びにこの姿勢を取り入れて慣れておきましょう。

<<簡単「水だし」で料理を時短！>>

だしのおいしさを子どもに伝えたくても、ちょっと面倒…。そこでだしが簡単にできる方法を伝授します！

作り方：材料をすべて麦茶ポットに入れ水を注いで一晚（6時間以上）冷蔵庫でつける。

保存は冷蔵庫で1週間（夏場は4～5日）、冷凍保存で2週間。

材料：（1ℓ分）

昆布10cm、塩・砂糖 各ひとつまみ、水1ℓ
削り節15～20g、（または、干し桜えび10gか干しいたけ25g）

子育て講座のお知らせ



- ※ いずれの講座も本人（家族）分のみ、先着順にて受付、定員になり次第締め切ります。
- ※ 講座の内容は市フェイスブックでも確認いただけます。
- ※ 午前7時の時点で暴風警報や特別警報が発令されている場合、子育て講座は中止させていただきます。

◆英語で遊ぼう◆

日時：10月18日（水）10:30～11:30
場所：治田児童館
内容：親子で楽しみながら英語に親しむ
講師：循環型社会創造研究所 代表 藤田 アニコー氏
対象：市内在住の1歳半以上の未就園児
定員：35組
参加費：無料
持ち物：オムツ、水分補給のお茶・水など必要なもの
申込期間：10月2日（月）～6日（金）9:00～17:00まで
申込・問合せ：栗東市地域子育て支援センター治田東（治田東児童館内）
TEL 554-6115 ※電話・来館受付
FAX 554-6116 ※問い合わせのみ

子育てQ&A

Q. 「首がすわる」ってどういうことですか？（3カ月）

- ① 手を持って体を引き起こしたときに首が体と一緒に持ち上がる
- ② うつぶせにしても少しの間なら首を持ち上げられる
- ③ 赤ちゃんの脇の下に手を入れて向かい合うようにして、少しだけ赤ちゃんの体を傾けるように縦抱きしたときに、赤ちゃんが重力に逆らい、首を少しでも持ち上げられる。

上記の姿が見られれば、首がすわっている証拠です。首がすわっていないと前後左右にガクンと傾いてしまいますので、ゆっくりと試してみましょう。

Q. 同じ月齢の子に比べても大きく、将来肥満体形になってしまうのではと心配です。（8ヶ月）

体格には、遺伝的要素のほか、食生活など後天的要素も関係してきますが、だからといって1歳未満であれば、離乳食やミルクを減らす必要はありません。たくさん遊ばせてあげていればOKです。

最近では幼児期の肥満が増えています。これは離乳食卒業後の生活習慣に問題があるようです。予防としては、

- ① 間食を含め、食事をとる時間を決める
- ② 主食、主菜、副菜がそろった食事を心がける
- ③ 主食はなるべくご飯にする
- ④ よく噛んで食べる
- ⑤ ながら食べをしない
- ⑥ 揚げ物や油を使った調味料（マヨネーズやバター）を食べ過ぎない
- ⑦ おやつやジュースの量を決める
- ⑧ 欠食、ダラダラ食べをしない

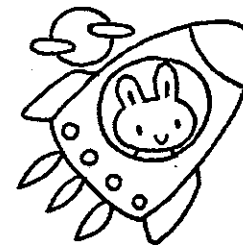


将来生活習慣病になる可能性も高くなります。生活習慣や食事の内容も見直してみましょう。

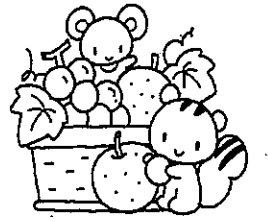
★0歳児★(水曜日または木曜日)
平成28年4月2日以降生まれ

★1歳児★(火曜日)
平成27年4月2日～
平成28年4月1日生まれ

★2・3歳児★(金曜日)
平成25年4月2日～
平成27年4月1日生まれ



子育てサークル通信 9月



◆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。

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	15日(金)	14:15~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「秋みつけ」	あり	あり
	26日(火)	10:45~11:15	1歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	28日(木)	10:45~11:15	0歳児親子	ミニミニ運動会	あり	あり
	29日(金)	10:45~11:15	2・3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
葉山児童館	15日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「かざぐるま」	あり	
	19日(火)	11:00~11:45	1歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	20日(水)	11:00~11:30	0歳児親子	運動あそび	あり	あり
	22日(金)	11:00~11:45	2・3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
葉山東児童館	15日(金)	14:30~15:15	3~5歳児親子	おりがみタイム「どうぶつ」	あり	
	19日(火)	11:00~11:40	1歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
	21日(木)	11:00~11:40	0歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
	22日(金)	11:00~11:40	2・3歳児親子	手作りおもちゃ	あり	あり
治田東児童館	19日(火)	10:30~11:00	1~3歳児親子	小麦粉粘土であそぼう	あり	あり
	20日(水)	10:30~11:00	0歳児親子	お買い物ごっこ	あり	
	22日(金)	10:30~11:00	1~3歳児親子	お買い物ごっこ	あり	
	22日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「でんしゃ」	あり	
治田児童館	19日(火)	10:45~11:30	1~3歳児親子	ミニ運動会	あり	あり
	21日(木)	10:45~11:30	0歳児親子	ミニミニ運動会	あり	あり
	22日(金)	10:45~11:30	1~3歳児親子	電車ごっこ		
	29日(金)	10:45~11:15	2・3歳児親子	おりがみタイム「きのこの指人形」	あり	
治田西児童館	19日(火)	10:45~11:30	1歳児親子	手形あそび	あり	あり
	20日(水)	10:45~11:15	0歳児親子	手形あそび	あり	あり
	22日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	手形あそび	あり	あり
	29日(金)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「アイスクリーム」	あり	
大宝児童館	19日(火)	10:45~11:30	1~3歳児親子	ミニ運動会		あり
	20日(水)	10:45~11:15	0歳児親子	ミニミニ運動会		あり
	22日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	おりがみタイム 「ハロウィンのかぼちゃを作ろう!」	あり	
	29日(金)	11:00~12:00	2・3歳児親子	アートで遊ぼう! 「みんなで楽しむアートゲーム」		あり
大宝東児童館	12日(火)	10:45~11:30	1歳児親子	おもちゃづくり	あり	あり
	13日(水)	10:45~11:15	0歳児親子	おもちゃづくり	あり	あり
	15日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	小麦粉粘土を作ってあそぼう	あり	あり
	22日(金)	10:45~11:30	2・3歳児親子	おりがみタイム「くま」	あり	
大宝西児童館	12日(火)	10:45~11:30	0~3歳児親子	絵の具を使ってスタンプ遊び	あり	
	14日(木)	10:45~11:15	0歳児親子	手形あそび	あり	
	15日(金)	10:45~11:30	1~3歳児親子	手形あそび	あり	
	21日(木)	14:30~15:00	3~5歳児親子	おりがみタイム「りす」	あり	

☆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26日(火) 10:45~12:00

場所: 治田児童館 プレイルーム

内容: ペープサート(うちわ使用)、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・お水(水分補給用)

申込み: 不要

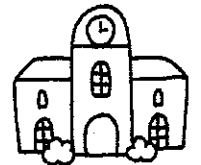


今月の児童館紹介

☆治田児童館☆

【開館日】 火曜日・木曜日・金曜日(祝日・年末年始を除く)

10:30~17:00



とんがり屋根の時計台と、カラフルなステンドグラス風の丸い窓が治田児童館の目印です。

乳幼児親子から、小学生、中学生のお兄さん、お姉さんまで、1日中たくさんのお友だちで賑わっています。みなさん、遊びに来てくださいね。



※ 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。

・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。
・地域子育て包括支援センター(大宝東児童館)、地域子育て支援センター金勝(金勝児童館)
地域子育て支援センター治田東(治田東児童館)は月曜日から土曜日まで開館しています。
ただし、他の児童館とともに国民の祝日、年末年始は休館です。