

栗東市地域子育て 包括支援センターだより

平成24年10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
TEL077-551-2370
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
TEL077-558-3527
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
TEL077-553-3907

車社会で、あまり歩かなくなったと言われる現在の子どもたち。歩くことは足裏から脳への刺激をはじめ、体を鍛える最高の運動です。また、歩くことで土踏まずが形成され、体のバランスがよくなり転ぶことも減ります。秋は、絶好のお散歩シーズン。たくさん歩きましょうね。子育て支援センター・児童館にあそびに来てくださいね、待っています。

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・年末年始休み）
TEL 551-2370（大宝東児童館内）
TEL 558-3527（金勝児童館内）
相談時間 月～金曜日：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）

◆子育て相談逢迎予定◆ 10:30～12:00
火… 栗山児童館 大宝児童館 大宝西児童館
水… 治田東児童館
金… 栗山東児童館 治田児童館 治田西児童館

※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。
※3ヶ月ごとに巡回曜日を変更しますので、ご確認ください。

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	○	○	○	○	○	○

児童館開館時間：10:30～17:00

栗山	553-8796	休	○	○	休	○	休
栗山東	552-6149	休	○	休	○	○	休
治田	551-1431	休	○	休	○	○	休
治田東	554-6115	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

こんな時、どうする？

- Q. 寝不足でイライラ。ついつい、大きな声で怒ってしまう。
活発に動き回るようになり、いたずらもますます盛んに。追いかけてこの毎日に疲れ果てギブアップ！って感じ。寝不足のときは、余計にイライラして、つい「ダメ！」と大声で怒鳴ってしまうし…。こんな私こそダメ！ですよね。（8ヶ月の男の子のママ・29歳）
- A. せっかくだたみ終わった洗濯物をぐちゃぐちゃにされたり、引き出しの中身を引っ張り出されたりすると怒りたくもなりますよね。でも、「必要以上に言い過ぎたかなア」と感じたら、家事は一時中断して2人で散歩か買い物に出かけましょう。狭い空間の中で煮詰まった状態のまま、いつまでも2人きりでいいことです。好きに動き回れる空間、児童館などで遊んだり、ランチをするのもおすすめです。帰ったらきつとたっぷりお昼ねしてくださいませよ。
～初めてママの赤ちゃんのココロ発育・発達BOOK ベネッセ～

育児でストレスをためないための10か条

- 子育ての大変な時期は人生のほんの一時期、気長に考える。
 - 育児をすべて背負いこまず、夫や周囲にも協力を求める。
 - 何事も完璧に行おうとせず、じょうずに手抜きを。
 - 育児はマニュアルどおりにいかないものと覚悟を。
 - 育児方針など家族の問題は、日頃から夫婦でよく話し合う。
 - 疲れたときは赤ちゃんといっしょに昼寝をして、睡眠不足を補う。
 - 子どもの育つ力を信じて、前向きに育児に取り組む。
 - 「100点満点のお母さん」などいない。ダメな母親と自分を責めない。
 - 育児仲間や先輩ママとのコミュニケーションを大切にする。
 - 実家や婚家からのいろいろな雑音はちょっと置いておく。
- ～0～12ヶ月赤ちゃん育児book 成美堂出版より～

幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事だけでは十分な栄養が取り入れられません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。

日暮れ

日没が早くなってきました。子どもの安全のため、子育て支援センター・児童館に来られるときは、なるべくお友だちと一緒に来て、暗くなるまでに家に帰られるように、お家での声かけやご配慮をお願いします。

子育て講座&広場のお知らせ

パパも一緒に子育てを楽しもう

日時：11月17日（土）
10:30～11:30
場所：治田東児童館
安養寺190番地
講師：マックス（代表：山田之啓氏）
内容：手遊び、歌、絵本の読み聞かせなど
対象：市内在住の乳幼児親子
定員：45組
参加費：無料
申込期間：10/29（月）～11/2（金）
9:00～17:00
申込方法：電話・来館での受付
※先着順にて受付、定員になり次第締め切り
申込み・問合せ先：
栗東市地域子育て包括支援センター
（大宝東児童館） TEL551-2370

きらきら広場

日時：10月31日（水）10:00～11:30
＜受付9:30より＞
場所：栗東市民体育館（第1アリーナ）
内容：ミニ運動会
（個人競技、親子運動、団体競技、親子遊戯）
対象：市内在住の0～5歳児親子
定員：90組
持ち物：お茶・上靴（親子とも必要）・下靴を入れる袋
申込み・問合せ先：10月9日（月）～12日（金）10時～12時まで
地域子育て包括支援センター（大宝東児童館内）
TEL 551-2370 ※電話・来館受付
地域子育て支援センター金勝（金勝児童館内）
TEL 558-3527 ※電話・来館受付
治田西カナリヤ第三保育園
TEL 553-3907 ※電話受付のみ
※先着順にて受付、定員になり次第締め切ります。

子育て講座より

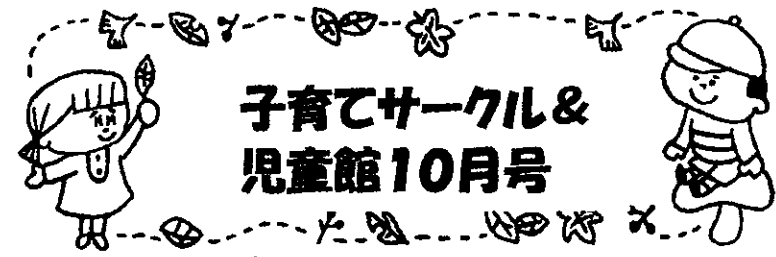
いやいや期の過ごし方より
★ 反抗期は半年から一年くらいのもので、「ゆるみながら、待ちながら、根気よく」といった心で、反抗期という健全な成長過程を楽しむような余裕を持ちましょう。
★ 「親が育てたように子は育つ」といわれるように、親の行動や感情が子どもに影響を与えてことを自覚して共に成長していきましょう。

地域子育て支援センター・児童館のお知らせ

◆0歳児◆水曜日・木曜日
H23年4月2日以降に生まれたお子さん
(最寄りの児童館の開館日をお確かめ下さい)

◆1歳児◆火曜日
H22年4月2日～H23年4月1日生まれ


◆2・3歳児◆金曜日
H20年4月2日～H22年4月1日生まれ




◆各支援センター・児童館 10月の設定活動日程◆

センター 児童館	日にち	時間	対象	活動内容	その他(持ち物等)
支援センター 金勝児童館	16日(火)	10:45~11:30	1歳児	運動あそび	水筒(お茶)・タオル
	17日(水)	10:45~11:15	0歳児	運動あそび	運動できる服装で
	19日(金)	10:45~11:30	2・3歳児	運動あそび	
	19日(金)	14:15~15:00	幼児	おりがみタイム「りんご」	七つ道具・折り紙・カレンダー用 用紙
葉山東児童館	12日(金)	10:45~11:30	0~3歳児	外遊び	タオル・水筒(お茶)・帽子
	16日(火)	10:45~11:00	0歳児	ふれあい遊び	タオル・水筒(お茶)
	16日(火)	11:10~11:45	1~3歳児	体を動かして遊ぼう	タオル・水筒(お茶)
	23日(火)	14:30~15:30	幼児	スマイリングおりがみ「季節のおりがみ」	製作セット
	24日(水)	10:45~11:30	0~3歳児	楽器を作ろう	汚れてもよい服装で
葉山東児童館	25日(木)	14:30~	幼児	おりがみタイム「季節の折り紙」	おりがみ
	18日(木)	10:45~11:30	0~3歳児 未就園児	手形かぼん	詳細は葉山東児童館まで問い合わせください
治田東児童館	17日(水)	10:45~12:00	0~3歳児 未就園児	お話し「ゆうこおばさんといっしょ」	申込み:10/2~10/16 TEL可
	17日(水)	14:30~	幼児・小学生	ばすてるくらぶ「季節のおりがみ」	申込み:10/2~10/16 TEL可
支援センター 大宝東児童館	毎週水曜日	10:45~	0歳児	手遊び・ふれあい遊び	
	9日(火)	10:45~11:30	1歳児	ミニミニ運動会	タオル・水筒(お茶)
	12日(金)	10:45~11:30	2・3歳児		
	30日(火)	10:45~11:30	1~3歳児	7・8・9・10月生まれ誕生会	八つ道具・牛乳パック
治田児童館	16日(火)	10:45~11:30	1~3歳児	いもほりを見てみよう	汚れてもよい服装・ハンドタオル・水筒(お茶)
	18日(木)	10:45~11:15	0歳児	おやこふれあいあそび	バスタオル・水筒(お茶)
	19日(金)	10:45~11:30	1~3歳児	秋をつくらう	汚れてもよい服装・ハンドタオル・水筒(お茶)
	30日(火)	14:15~14:45	3歳児・幼児	おりがみタイム「みのむしくん」	折紙・マジック
治田西児童館	毎週水曜日	10:45~	0歳児	なかよしタイム (絵本・ふれあい遊びなど)	
	16日(火)	10:45~11:30	1歳児		申込み制 タオル・汚れてもよい服装
	17日・31日 (水)	10:45~11:30	0歳児	手形遊び	
	19日(金)	10:45~11:45	2・3歳児		
	26日(金)	14:30~15:00	3~5歳児	親子でチャレンジ (かぼちゃを折ろう)	おりがみ
大宝児童館	16日(火)	11:00~11:45	1歳児	ミニ運動会	タオル・水筒(お茶)・運動できる服装
	17日(水)	11:00~11:30	0歳児	ミニミニ運動会	タオル・水筒(お茶)・運動できる服装
	19日(金)	11:00~11:45	2・3歳児	ミニ運動会	タオル・水筒(お茶)・運動できる服装
	16日(火)	14:30~15:30	幼児	おりがみタイム ~だいすきスイーツ わくわくバスケット~	5つ道具(はさみ・クレヨン・のり・セロテープ 折り紙)
大宝西児童館	毎週木曜日	10:45~	0歳児	ふれあいあそび・絵本など	
	16日(火)	10:45~11:30	1歳児	運動会ごっこ	申込み制
	18日(木)	10:45~	0歳児	運動会ごっこ	申込み制
	19日(金)	10:45~11:30	2・3歳児	運動会ごっこ	申込み制
	18日(木)	14:30~	幼児・小学生	おりがみタイム	折り紙・ペン


●葉山東児童館保護者クラブびすけっと&葉山東児童館●
「水野先生のふれあい体操」
日時:10月4日(木)10:45~11:30
場所:葉山東児童館プレイルーム
内容:ボール遊び・体操
講師:水野幸子先生
対象:1~3歳児・未就園児
持ち物:タオル・お茶
コメント:動きやすい服装で来てください



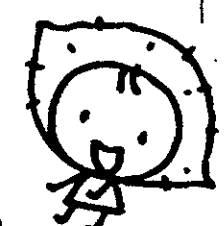
●葉山東児童館保護者クラブびすけっと&葉山東児童館●
「絵本の世界」
日時:10月12日(金)11:10~11:25
場所:葉山東児童館プレイルーム
内容:絵本の読み聞かせ・大型絵本など
講師:長谷川すみこさん
対象:1~3歳児・未就園児
コメント:ニューハイツにお住いの
長谷川さんのステキな
読み聞かせです。




●葉山東児童館保護者クラブびすけっと&葉山東児童館●
「手形かぼん」
日時:10月18日(木)10:45~11:30
場所:葉山東児童館プレイルーム
内容:布のカバンに手形での
スタンプングを楽しみます
対象:0~3歳児・未就園児
定員:20名
参加費:100円
申込み:10月2日(火)10:30~
葉山東児童館窓口
コメント:汚れてもいい服装で
来てください。見本は葉山東児童館に
置いてあります。ぜひ、参加してくださいね。




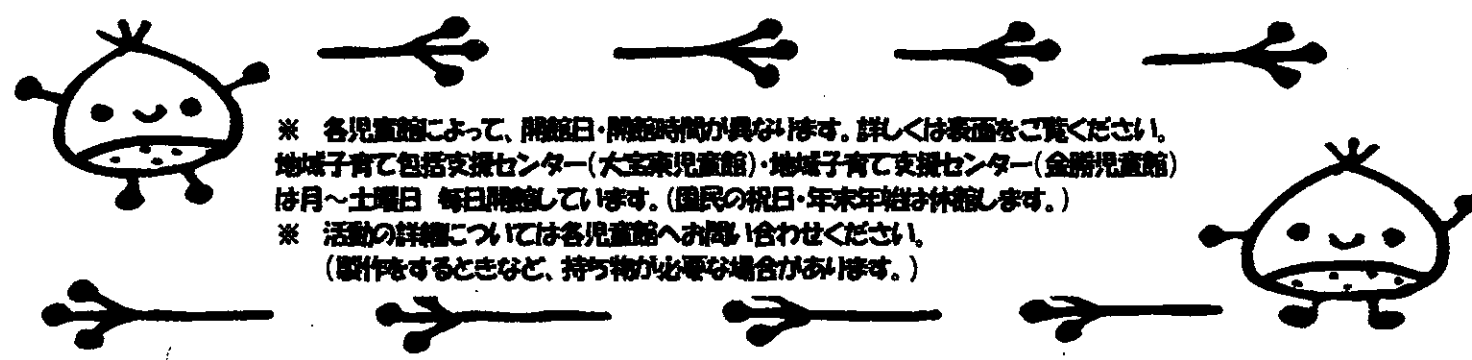
●治田ほかほか保護者クラブ&治田児童館共催●
「いもほり」
日時:10月25日(木)10:30~11:30
場所:治田児童館裏庭
内容:春から育てたさつまいもの
収穫を楽しむ
指導者:今村 修一さん
対象:1~3歳児
定員:10組20名の親子(一般参加)
参加費:100円(参加日当日支払い)
持ち物:汚れてもよい服装・スコップ・軍手・
ビニール袋・お茶・ハンドタオルなど
一般参加の方は参加費
申込み:10月11日(木)~10月18日(木)
治田児童館窓口
その他:雨天の場合→30日に変更
問い合わせ:551-1431(治田児童館)



●大宝東児童館保護者クラブにこるん&大宝東児童館●
「みんな de アート~ガラスにお絵かき~」
日時:10月23日(火)10:45~11:30<1歳児>
26日(金)10:45~11:30<2・3歳児>
場所:大宝東児童館
対象:1~3歳児
定員:25組
持ち物:おしぼり・飾ってもよい写真
申込み:10月12日(金)9:00~
10月19日(金)
大宝東児童館窓口
コメント:お母さんと一緒にガラスにお絵かき!!
可愛くデコっちゃお!
*汚れてもよい服装で来てください

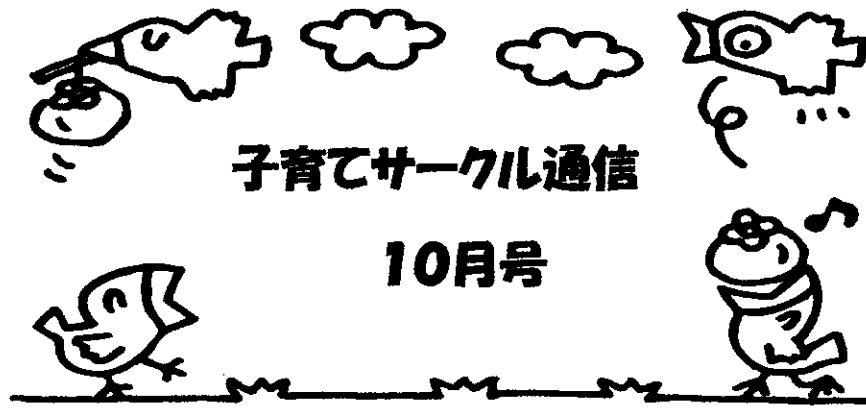


●葉山東児童館保護者クラブびすけっと&葉山東児童館●
「水野先生のふれあい体操」
日時:11月1日(木)10:45~11:30
場所:葉山東児童館プレイルーム
内容:体操・ボール遊び
講師:水野幸子先生
対象:1~3歳児・未就園児
持ち物:タオル・お茶
コメント:動きやすい服装で
来てください

* 各児童館によって、開館日・開館時間が異なります。詳しく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(金勝児童館)
は月~土曜日 毎日開館しています。(国民の祝日・年末年始は休館します。)
* 活動の詳細については各児童館へお問い合わせください。
(製作をするときなど、持ち物が必要な場合があります。)

* 地域子育て包括支援センターだよりは再生紙を利用しています。



子育てサークル通信

10月号

申込みのある活動につきましては、児童館の開館日にご注意ください。



●治田ほかほか保護者クラブ●

「マミーズバンド」

日時:10月11日(木)10:30~11:30

場所:治田児童館プレイルーム

内容:マミーズバンドによる演奏会です

対象:0~3歳児

定員:10組(一般参加)

受付:10/4~10/9

治田児童館窓口

申込み:当日・治田児童館窓口

コメント:普段幼稚園などで

演奏もされているママさんたちのバンドです。
子ども向けの曲で楽しく過ごせると思います。

●金勝児童館保護者クラブだるまん●

「親子ふれあいひろば」

日時:10月18日(木)10:30~11:30

場所:金勝児童館プレイルーム

内容:季節のおはなし・ふれあい遊び・
ミニ運動会

対象:0~3歳児

持ち物:お茶・タオル

申込み:不要

コメント:スポーツの秋です!

入場行進から始まるミニ運動会。
みんなで盛り上がりましょう!

●キラキラクラブ●

「おとあそび」

日時:10月26日(金)10:45~11:45

場所:大宝児童館プレイルーム

内容:手遊び・楽器遊び・ダンス・製作・絵本など

講師:入江範子先生・山下瑞穂先生・神内千明先生

対象:2・3歳児

定員:20組

参加費:200円

申込み:10月2日(火)10:30~10月19日(金)

大宝児童館窓口

コメント:ピアノに合わせて手遊びしたり、体を動かしたり…。
親子で楽しい時間をお過ごしください。



今月のエココーナー

季節が過ぎたらエアコンはコンセントを抜きましょう。他にも使用していないのにコンセントがささったままの電化製品はありませんか?その消費電力の10%以上が待機電力って知っていましたか?使わない電化製品はコンセントを抜いてしまって、エコしましょう。