

■子育て支援センター

※新型コロナウイルス感染症対策により事業等を変更させていただく場合があります。
最新情報は市ホームページをご覧ください。各支援センターにお問い合わせください。

★きたの子育て支援センター (きたの保育園内)
☎ 518 - 1866、FAX 587 - 6226

【わくわく遊び】 (申し込み不要)
「水遊びをしよう」気候に合わせて、テラスに水路を出します。水に触れたり、何かを流してみたりして楽しみましょう。

※濡れてもよい服装で、着替えも持参してください。
【0歳児サロンありんこ】 (6組、抽選あり、要申し込み)
▽7月22日(金) 14:00~15:00
対象…3~11カ月の乳児とその保護者
内容…「うちわを飾ろう」
持ち物…水分補給できるもの、汚れてもよい服装
申し込み…7月4日(月)~14日(木)までに来所または電話で申し込みください。※申し込み多数の場合は、15日(金)に抽選し、外れた人には連絡します。

★あやめ子育て支援センター (あやめ保育所ふじ分園構)
☎・FAX 589 - 2928

■ミックスクラブ (申し込み不要)
※テーマや行事に沿った遊びをします。
【七夕の飾りを作ろう】
▽7月4日(月)~6日(水)
持ち物…手拭きタオル (ウェットティッシュ)
【七夕の集い】
▽7月7日(木) 10:30~11:00

★野洲市子育て支援センター (健康福祉センター3階)
☎ 518 - 0830、FAX 518 - 0831

■子育て支援講座および催し (要申し込み)
※来所または電話で申し込みください。
※申し込み多数の場合は抽選します。
【ヨガ】 (15組、抽選あり)
▽7月4日(月) 10:30~11:30 (受付/10:00~)
対象…保護者 (子どもさんは預かります)
※受け付けは終了しました。
【7月の誕生会】 (抽選なし)
▽7月11日(月) 10:30~11:30 (受付/10:00~)
内容…7月生まれ誕生会、ペープサート、簡単製作
申し込み…7月4日(月)まで
※誕生月にかかわらずどなたでも参加できます。
【ベビーマッサージ】 (15組、抽選あり)
▽7月14日(木) 13:30~14:30 (受付/13:15~)
対象…2カ月からハイハイをする前の乳児とその保護者
持ち物…バスタオル、ベビーオイル
申し込み…7月4日(月)~8日(金)
抽選確認…7月11日(月)~13日(水)
【ベビーリトミック】 (20組、抽選あり)
▽7月25日(月) 10:30~11:30 (受付/10:00~)
対象…6カ月~1歳6カ月までの乳幼児とその保護者
申し込み…7月13日(水)~19日(火)
抽選確認…7月20日(水)~22日(金)



■子育て広場 (申し込み不要)
0歳からの在宅児(未就園)が親子で自由に遊べます。
月曜~金曜日 9:30~12:00、13:30~16:00
(12:00~13:30は消毒・換気を行います)
センター内、園庭で自由に遊べます。
※7月の土曜開放日…9日、23日

【食事お悩み相談】 (申し込み不要)
併設の保育園の給食を作っている調理師が個別に相談を承ります。離乳食、偏食、アレルギー除去食など、なんでも気軽にご相談ください。

■子育て相談 毎週月曜~金曜日 10:00~16:00
電話・個別相談も随時受け付けています。

■ブログやっています
「きたの子育て支援センター」→「メニュー」→「ブログ」で検索してみてください。

■フレンド広場 (申し込み不要)
0歳からの在宅児(未就園)が親子で自由に遊べます。
月曜~金曜日 10:00~16:00 (ミックスクラブのない時間帯)

【7月の誕生会】
▽7月13日(水) 10:30~11:00
7月生まれの友だちをみんなで祝いましょう。
7月生まれでないお友だちも参加していただけます。

■子育て相談 毎週月曜~金曜日 10:00~16:00
電話・個別相談も随時受け付けています。

■にこにこ広場 (申し込み不要)
0歳からの在宅児(未就園)が親子で自由に遊べます。
月曜日 13:00~16:30
火曜・水曜・金曜日 9:30~12:00、13:00~16:30
木曜日 9:30~12:00

8月上旬の予定
【リズム遊び】 (20組、抽選あり)
▽8月1日(月) 10:30~11:30 (受付/10:00~)
対象…10カ月以上の乳幼児とその保護者
申し込み…7月19日(火)~26日(火)
抽選確認…7月27日(水)~29日(金)

【ミュージック・ケア】 (20組、抽選あり)
▽8月8日(月) 10:30~11:30 (受付/10:00~)
対象…1歳4カ月以上の幼児とその保護者
申し込み…7月27日(水)~8月2日(火)
抽選確認…8月3日(水)~5日(金)

◆◆◆ 夏期限定広場の開放 ◆◆◆

夏期限定で通常の広場とは別室で広場開放を行います。日時および対象に限定があります。
日時…7月21日(木)~8月31日(水) 9:30~12:00
(土曜・日曜日、祝日、8月12日(金)・15日(月)は除く)
場所…健康福祉センター2階集団指導室
対象…未就園児とその兄弟姉妹の幼稚園・こども園(幼稚園部)の子どもとその保護者
※小学生と幼稚園児のみでの利用はできません。

発達支援センター通信

◆発達支援センター

☎ 587 - 0033、FAX 587 - 2004



日本の子どもは、世界一寝ていない！

人間は人生の36%を寝て過ごします。なぜ、こんなに長い時間寝るのでしょうか？それは、寝ている間に、脳の疲労回復と、昼間に経験した情報処理と記憶の定着などの知的活動を行っているからです。もし、睡眠が十分にとれなかったら、どうなると思いますか？生体リズムが崩れ神経が衰弱し、イライラしたり、頭がぼーっとして学習や仕事がかたどらず、さらにはうつ病や生活習慣病などのリスクも格段に上がるといわれています。

にもかかわらず、日本人はあまり寝ていません。日本の赤ちゃんは、欧米諸国の赤ちゃんと比べて1日の総睡眠時間が1時間半も短いといわれています。また、夜22時以降に寝る3歳児の割合は、オーストラリアでは、5%なのに対して、日本は50%を超えています。

発達障がいのある人は、生まれながらの体質で睡眠が整いにくい特徴を持っている人がとても多くいます。そのため、情緒の安定や昼間の意欲を作り出すセロトニンやメラトニンが不足しやすくなり、イライラしたりこだわりが強くなったりすることがあります。睡眠を整えることで、生体リズムが整いイライラやこだわりが軽減することが分かってきており、睡眠治療の重要性が再認識されています。以下にそのポイントをご紹介します。

「ちゃんと寝るための9箇条」

- ①夜に寝る。暗くして寝る。
- ②規則正しく寝る（バラバラが一番悪い！）
- ③昼寝は15時まで、60分まで、明るくして寝る。
- ④寝る2時間前に食事を済ませる。
- ⑤寝る2時間前に入浴を済ませる。
- ⑥寝る前にPC、ゲーム、携帯・スマホはしない。
- ⑦朝起きる時間を一定にする（これが一番大事）
- ⑧3食食べる、特に朝ご飯が大事。
- ⑨日中は明るいところで過ごし、ちょっと身体を動かす。

フィンランドの子どもの学力や自尊心が高いことは、彼らの睡眠時間が長いことと無関係ではないように思います。皆さん、自分と子どもの健康のために、9箇条に取り組んでみませんか？

ものをいかす交換銀行

斡旋対象…市内在住者（古物商は除く）

問い合わせ…環境課 ☎587-6003、FAX 587-3834

受付時間…月曜～金曜日（祝日は除く）午前8時30分～午後5時15分

※7月1日（金）～受付（抽選・先着順）

受付開始時の混雑を解消するため、開始から一定期間内の受け付けを抽選方式で実施します。その後は先着順で受け付けします。

なお、抽選は市職員が実施し、交渉順位を決定します。

【抽選受付期間】 7月1日（金）～6日（水）午後3時
（抽選日：6日（水）午後4時～）

【先着受付期間】 7月6日（水）午後3時～29日（金）

★印は今月号からの掲載分です。

※掲載中の物品は、6月13日現在のものです。

※9月号の掲載依頼は、7月20日（水）まで

（編集の都合により掲載できない場合があります。）

譲ります

番号	品名	使用状況	希望価格
61	女兒シューズバッグ (少し穴と汚れ有、横22×縦32cm)	未使用	無料
62	座敷机(合板タイプ、6人掛け)	中古	無料
64	折りたたみベッド(シングル、二つ折り、キャスター付き)	中古	無料
66	座イス(青系)	中古	無料
67	壺(梅干し用)	中古	無料
68	電動アシスト付三輪自転車	中古	無料
69	革靴(24.5cm、茶色、紳士用)	未使用	相談
70	湯茶ポット(①タイガー1.5ℓ②イリタニ1.5ℓ)	未使用	無料
71	パソコン(マシントッシュ(パフォーマ588)、ブラウン管式)	中古	無料
73	チャイルドシート(灰色)	中古	無料
74	鎧兜三段飾り	中古	相談
75	ひな人形七段飾り	中古	相談
76	★ダイニングチェア (4脚、座面:背中白色、他ベージュ)	中古	無料
77	★冷凍庫(引き出し3段、1m程度)	中古	相談
78	★炊飯器(5升、ガス炊き)	中古	無料
79	★老人用手押し車(シルバーカー)	中古	無料
80	★子ども用自転車(20インチ、水色)	未使用	無料
81	★ナフキン(ペコちゃん、28×58cm)	ほぼ未使用	無料
82	★ナフキン(ツムツム、42×43cm)	ほぼ未使用	無料
83	★ワープロ (シャープ書院、WD-640、ブラウン管式)	中古	無料
84	★水槽(60×30×36cm、ガラス)	中古	500円
85	★ぶら下がり健康器	中古	無料

譲ってください

番号	品名	希望価格
159	大人用三輪車	無料
160	自転車(24インチ、小型、婦人用)	無料
161	FAX付電話(子機付き)	無料
163	赤ちゃん用フロアマット	無料
164	赤ちゃん用バンボ	無料
165	★赤ちゃん用おもちゃ	無料
166	★テレビ	無料
167	★洗濯機	無料

毎月第4土曜は
廃食油回収の日

7月23日 午前10時～正午

回収場所：市役所別館横電話ボックス付近 回収物：廃食油、牛乳パック、アルミ缶
問環境課 ☎ 587-6003、環境基本計画推進会議「エコ資源部会」増村 ☎ 586-1441