



# 子育て応援情報!



## ■子育て支援センター

※状況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

【親子サロン】(10組程度、抽選あり、申し込み要)

▽9月19日(金) 14:00~15:00

対象…どなたでも

内容…おやつを食べながら交流する会です。

大きいお子さんはお手伝いにも参加できます。

持ち物…手を拭くもの(ウェットティッシュなど)、水筒

参加費…大人も子どもも50円1人(おやつ材料費)

申し込み…9月12日(金)まで

【絵本の読み聞かせ】毎月第1・第3月曜日 10:30~9月は、1日(月)にします。

【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

## ■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 9:30~16:00

※土曜日不定期。保育園の日程に合わせ、休館になることもあります。

センター内、園庭で自由に遊べます。

※9月の土曜開放日…27日

テラスで水遊びや感触遊びをたのしみましょう。

談を承ります。離乳食、偏食、噛まない、アレルギー除去食など、いつでもお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 ホームページをご覧ください。

★**あやめ子育て支援センター**(あやめ保育所よしじ分園横)  
☎・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。

※対象年齢は設けていませんのでぜひご参加ください。

【敬老の日のプレゼント作り】

▽9月3日(水)~5日(金) 10:00~16:00

持ち物…ウェットティッシュ、のり

【9月の誕生会】(申し込み不要)

▽9月17日(水) 10:30~

9月生まれの友だちをみんなでお祝いしましょう♪

当日参加の9月生まれのお友だちにはお誕生カードをお渡しします。

■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

【かえっこバザー】

▽9月22日(月)~26日(金)※最終日は午前のみ

「サイズアウトした衣類を誰かに着てもらえたら嬉しいな。」そんな思いを繋ぐバザーです。あげるだけ、もらうだけでも参加できます。

■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。



★**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 586 - 3668

■子育て支援講座および催し(申し込み要)

※来所または電話で申し込んでください。

※申し込み多数の場合は抽選します。今年度初回の人を優先します。抽選結果で外れた人のみセンターから連絡します。

※気温が上がる時期です。水筒をご持参ください。

【ミュージック・ケア】(20組、抽選あり)

▽9月1日(月) 10:30~11:30(受付/10:00~)

対象…1歳未満の乳幼児とその保護者

※受け付けは終了しました。

【ベビーマッサージ】(15組、抽選あり)

▽9月8日(月) 10:30~11:30(受付/10:15~)

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…厚手のバスタオル、ベビーオイル

申し込み…9月2日(火)まで

【ベビーリトミック】(20組、抽選あり)

▽9月19日(金) 10:30~11:30(受付/10:00~)

対象…生後6カ月~1歳6カ月の乳児とその保護者

申し込み…9月8日(月)~12日(金)

■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~水曜・金曜日 9:30~12:00、13:00~16:30

木曜日 9:30~12:00

※講座等で変更になる場合があります。詳しくは「にこにこだより」やホームページでご確認ください。

【9月の誕生会】

▽9月26日(金) 10:30~11:30(受付/10:00~)

申し込み…9月8日(月)~19日(金)

※誕生月にかかわらずどなたでも参加できます。

内容…9月生まれ誕生会、お楽しみ、簡単製作

持ち物…ウェットティッシュ(9月生まれのお子さんのみ)

【10月上旬の予定】

【バランスボール】(20組、抽選あり)

▽10月3日(金) 10:30~11:30(受付/10:00~)

対象…保護者対象ですが、子どもさんと一緒に参加できます。

申し込み…9月22日(月)~29日(月)

■子育て相談 毎週月曜~金曜日 9:30~16:30

電話・個別相談も随時受け付けています。

# 発達支援センター通信

◆発達支援センター  
☎587-0033、FAX 587-2004



## 子どもの睡眠への工夫

子どもにとって睡眠は、「脳の神経回路を作り、脳の働きを発達させ、処理能力を高めるもの」です。発達障がいのある子どもは、うまく眠れないなど睡眠リズムが確立しにくい傾向があります。その原因はまだはっきりしていませんが、感覚の過敏さや切り替えが苦手な特性によって、起きている状態から眠る状態への移行が難しいようです。

次にあげる家庭でできる睡眠への工夫を参考に、家族も一緒に睡眠を見直してみましょう。

### 1. 生活のリズムを整える

早寝、早起き、朝食をしっかりとり、昼寝をしすぎず、日中に外遊びなど身体をたっぷり動かすようにしましょう。夕食や入浴は就寝時間の2～3時間前に済ませるなど、まずは生活のリズムを整えましょう。

### 2. 眠りに入るための習慣を作る

寝る前に着替えて歯を磨く、絵本を読む、子守歌やマッサージなど毎日同じ手順の決まり事を作ることでスムーズな眠りにつながる場合もあります。

### 3. 寝る環境を整える

落ち着いて眠りにつける空間づくりをしましょう。室内に置いてある物の色づかいを落ち着いた色で統一したり、照明をやわらげたり、眠る時間には静かな環境を作ってあげましょう。重みがあって、ぴったりと体に寄り添う寝具を取り入れると、安心して眠れる場合もあります。朝には決まった時間にカーテンを開け、日光を浴びるようにしましょう。

### 4. 気分転換

どうしても寝つきが悪い時には無理に寝かせようとせず、思い切って布団から出てみたり、音楽をかけたみたりしてみましょう。眠れないことで不安になり、寝ようと意識しすぎるとかえって興奮してしまい眠れなくなってしまう場合もあるからです。

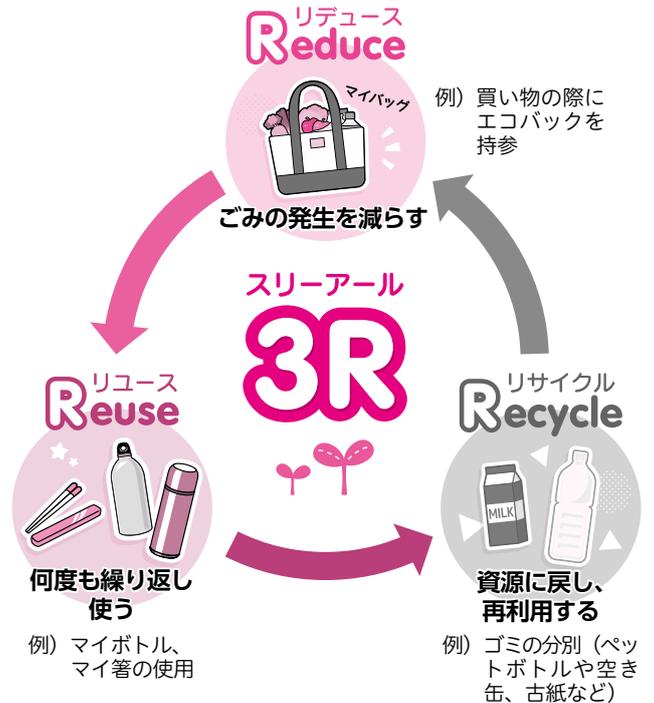
以上のような生活リズムの改善や、環境の工夫などでも睡眠の課題が解消しない場合は、家族だけで抱え込まずに、かかりつけの小児科や日頃から相談している地域の相談機関に相談しましょう。

# エコライフニュース

## 3Rで循環型社会の実現を！

問い合わせ…環境課☎587-6003、FAX587-3834

3Rとは、「Reduce：リデュース」「Reuse：リユース」「Recycle：リサイクル」の頭文字をとったもの。



一人ひとりが実践することで、限りある資源の消費とごみを焼却する際に発生するCO<sub>2</sub>やごみ運搬時に使用されるエネルギー（燃料等）を抑制し、持続可能な循環型社会を実現。

## 実施中!!

- 「フードドライブ」  
→食品ロス削減
- 地域サイト「ジモティー」  
→不要になった物は、必要とする人へ！
- 小型家電宅配回収「リネットジャパン」  
→小型家電の宅配回収製品の回収・再資源化！
- しっかり分別！「ごみ分別アプリ」  
→資源化推進!!
- 小型充電式電池の拠点回収
- 生ごみ処理機購入補助 など



ジモティー



リネットジャパン



ごみ分別アプリ



Android版

毎月第4土曜は  
廃食油回収の日

9月27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