

# 子育て応援情報！

## ■子育て支援センター

### ★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）

▽1月23日（金）14:00～15:00

対象…どなたでも

内容…「丁字麩ピザ」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（おやつの材料費）

申し込み…1月5日（月）～16日（金）

### 【絵本の読み聞かせ】毎月第1・第3月曜日10:30～1月は、5日（月）・19日（月）にします。

### ■食事お悩み相談（申し込み不要）

併設の保育園の栄養士・調理師が個別に相談を承ります。離乳食、偏食、嗜まない、アレルギー除去食など、

### ★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

### 【お正月あそび週間】

▽1月5日（月）～9日（金）

コマを作って回したり、羽子板や福笑い、書初めを楽しみましょう。（※書初めをする人は汚れても良い服装でお越しください。）

### 【1月の誕生会】

▽1月14日（水）10:30～

1月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう♪  
当日参加の1月生まれのお友だちにはお誕生カードをお渡します。

### 【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。

### ★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。

### 【ヨガ】（15組、抽選あり）

▽1月16日（金）10:30～11:30（受付／10:00～）

対象…保護者（お子さんは託児します）

持ち物…ヨガマット（ある人）

申し込み…1月5日（月）～9日（金）

### 【ベビーマッサージ】（15組、抽選あり）

▽1月19日（月）10:30～11:30（受付／10:15～）

対象…3ヶ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…1月6日（火）～13日（火）

### 【バランスボール】（20組、抽選あり）

▽1月23日（金）10:30～11:30（受付／10:00～）

対象…保護者対象ですが、お子さんと一緒に参加していただきます。

申し込み…1月13日（火）～19日（月）

※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いただき、各支援センターにお問い合わせください。

### ■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

※保育園の日程に合わせ、休館になることもあります。

※1月の土曜開放日…24日

年始の休み…1月4日（日）まで

1月6日（火）は午前中、休館します。

1月は、お正月の雰囲気を楽しみましょう。

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。

### ■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）

年始の休み…1月4日（日）まで

### 【節分の制作をしよう】

▽1月21日（水）～23日（金）

鬼の制作をします。

持ち物…のり、ウェットティッシュ

### 【節分の集い】

▽2月3日（火） 節分のお話や歌、豆まきをします。

鬼は来ません。

### ■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～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」やホームページをご確認ください。

年始の休み…1月4日（日）まで

### 【1月の誕生会】

▽1月30日（金）10:30～11:30（受付／10:00～）

内容…1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（1月生まれのお子さんのみ）

申し込み…1月13日（火）～23日（金）

※誕生月にかかわらずどなたでも参加できます。

### 2月上旬の予定

#### 【リズム遊び】（20組、抽選あり）

▽2月6日（金）10:30～11:30（受付／10:00～）

対象…10ヶ月以上の乳幼児とその保護者

申し込み…1月27日（火）～2月2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、FAX587-2004



## 「休養」は取れていますか？

「健康」を保つためには、「こころの健康」も大切です。しかし、「こころ」という目に見えないものの健康を保つことは、イメージしにくいかもしれません。

厚生労働省によると、こころの健康を保つ生活を送るために、「休養」「ストレスへの対応」「睡眠への対応」が大切ということです。特に発達障がいのある人は、これらの対応がうまくいきにくいことがあります。その結果、日常的に疲れやすいといわれています。

発達障がいのある人が疲れやすい原因として、感覚の過敏さや活動量が人より多いこと、睡眠のコントロールが難しい場合があること、完璧主義すぎたり、周囲に合わせようと頑張りすぎたりすることなどが挙げられます。また、自分で疲れに気づきにくいという場合もあります。

発達障がいのある人に限らず、現代人は疲れをためているとよくいわれますが、皆さんはうまく休めているでしょうか。「休養」には二つの側面があります。

一つは、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという「休む」という面と、もう一つは明日に向かっての英気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという「養う」側面となります。「休養」をするためには、まず「時間」の確保が大切です。その時間を使い、身体を休めることはイメージしやすいと思いますが、「養う」側面では「ゆっくりとした時間を過ごす」「自分を見つめる時間を一日の中にくる」「趣味やスポーツなどに没頭する」「自然に触れる」「軽い運動をする」など、活動をすることも「休養」になります。

発達障がいのある人の中には、休むタイミングを見つけるのが苦手な人もいます。1時間ごとに5分休むとあらかじめ決めたり、その間にアラームが鳴るように設定したりすると気づきやすくなります。

また、スケジュールを組む際は、「休養日」を予定として組み込むといいでしょう。「休養」は活動停止ではなく、その後によいパフォーマンスを発揮するための準備だと前向きに捉えていけるといいと思います。



毎月第4土曜は  
廃食油回収の日

1月24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  
問い合わせ…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

# エコライフニュース

## 廃食油、市内13カ所で回収実施中！

問い合わせ…環境課☎587-6003、FAX587-3834

### 廃食油とは？

調理に使用した後の油を「廃食油」といいます。捨てればゴミですが、回収すれば資源になります。野洲市では廃食油の資源回収に取り組んでおり、年間約3トン回収しています。

### 廃食油の現状は？

回収された廃食油は資源として、家畜の餌、バイオディーゼル燃料へと生まれ変わります。

また近年では、持続可能な航空燃料（SAF：Sustainable Aviation Fuel）への転用が注目されており、第5次循環型社会形成推進基本計画（2024年8月閣議決定）でも廃食油の有効活用が進められています。

### エコ・アクション・ポイントを貯めよう！

廃食油を回収ボックスにお持ちいただくことで、エコ・アクション・ポイントが貯まります※。貯めたポイントはさまざまな商品（野洲市指定ごみ袋（可燃大、ミニ）、Amazonギフト券等）と交換できます。

#### 回収ボックス設置場所一覧

野洲市役所（本庁舎・北部合同庁舎）、コミュニティセンター（きたの・ぎおう・しのはら・ひょううず）、野洲幼稚園、三上こども園、小堤城山館、小南集落センター、須原営農組合、吉川矢放神社前ごみ集積所

※廃食油の拠点回収は、野洲市エコ・アクション・ポイントメニューの「資源ごみ拠点回収」に含まれており、回収場所にポイント取得用の二次元コードを設置しています。

エコ・アクション・ポイントの  
詳細はこちら▶



資源を有効活用して、  
循環型社会の  
実現をめざしましょう！

