

## ■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）

「葉っぱ通しをしよう」つまようじと毛糸を結んだもので園庭の落ち葉を刺して通して遊びます。

#### 【0歳児サロンありんこ】（6組、抽選あり、要申し込み）

▽11月19日（金）14:00～15:30

対象…3～11カ月の乳幼児とその保護者

内容…「クリスマス飾りを作ろう！」

持ち物…ありません。材料等はこちらで準備します。

糊などを使うので汚れてもよい服装でお越しください。

申し込み…11月12日（金）までに来所または電話で申し込みください。

※応募多数の場合、15日（月）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。

#### 【来年のカレンダーづくり】

▽11月8日（月）～10日（水）10:00～16:00

持ち物…のり、お子さんの写真、手拭きタオル

#### 【11月の誕生会】

▽11月15日（月）10:30～11:00

### ★野洲市子育て支援センター（野洲市健康福祉センター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。

#### 【運動遊び】（20組、抽選あり）

▽11月1日（月）10:30～11:30（受付10:00～）

対象…歩ける幼児とその保護者

持ち物…フェイスタオル

※受け付けは終了しました。

#### 【ミュージック・ケア】（20組、抽選あり）

▽11月8日（月）10:30～11:30（受付10:00～）

対象…1歳4カ月以上の乳幼児とその保護者

申し込み…11月1日（月）まで

抽選確認…11月2日（火）～5日（金）

#### 【11月の誕生会】

▽11月15日（月）10:30～11:30（受付10:00～）

内容…11月生まれ誕生会、劇、簡単製作

申し込み…11月10日（水）まで

※誕生月にかかわらずどなたでも参加できます。

#### 【バランスボール】（20組、抽選あり）

▽11月22日（月）10:30～11:30（受付10:00～）

対象…保護者対象ですが、子どもと一緒に参加していただきます。

申し込み…11月10日（水）～16日（火）

抽選確認…11月17日（水）～19日（金）

#### 【ベビーマッサージ】（15組、抽選あり）

▽11月25日（木）13:30～14:30（受付13:15～）

#### ■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 センター内、園庭で自由に遊べます。

※11月の土曜開放日…13日、20日

#### 【食事お悩み相談】（申し込み不要）

開催日時は未定です。センター内の貼り紙でお知らせします。保育園の給食を作っている調理師が個別にお悩みを聞かせていただきます。離乳食、偏食、アレルギー食、噛まないなど、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）

11月生まれの友だちをみんなで祝いましょう。

#### 【かえっこバザー】

▽11月22日（月）～26日（金）10:00～16:00

持ち物…手提げ袋

#### ■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・金曜日 13:00～16:30

火曜・金曜日 9:30～12:00、13:00～16:30

水曜・木曜日 9:30～12:00

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…11月12日（金）～18日（木）

抽選確認…11月19日（金）～24日（水）

#### 【双子三つ子の会】（抽選なし）

▽11月29日（月）10:30～11:30（受付10:00～）

内容…保護者交流、親子ふれあい遊び等

申し込み…11月15日（月）～26日（金）

#### 12月上旬の予定

#### 【リズム遊び】（20組、抽選あり）

▽12月6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…11月24日（水）～30日（火）

抽選確認…12月1日（水）～3日（金）

#### 【12月の誕生会】

▽12月10日（金）10:30～11:30（受付10:00～）

内容…12月生まれ誕生会、ペープサート、簡単製作

申し込み…11月22日（月）～12月8日（水）

※誕生月にかかわらずどなたでも参加できます。

#### ■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。

## 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

### ※11月1日(月)～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】 11月1日(月)～5日(金) 午後3時

(抽選日: 5日(金) 午後4時～)

【先着受付期間】 11月5日(金) 午後3時～30日(火)

★印は今月号からの掲載分です。

※掲載中の物品は、10月13日現在のものです。

※令和4年1月号の掲載依頼は、11月19日(金)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   |
|-----|-----------------------------------|------|--------|
| 986 | エレクトーン(ヤマハ)                       | 中古   | 無料     |
| 987 | ヘラ竿(6本ツギ)                         | 未使用  | 6,000円 |
| 988 | 自転車(24インチ、黒、子ども用)                 | 中古   | 相談     |
| 989 | 本棚(木製、幅130×高さ170×奥行30cm)          | 中古   | 無料     |
| 991 | 沖縄人形(ガラスケース入り)                    | 中古   | 無料     |
| 992 | 百人一首                              | 中古   | 無料     |
| 993 | バスタオルフod付                         | 中古   | 無料     |
| 995 | 電動ウォーカー                           | 中古   | 無料     |
| 996 | 帽子(54～56cm、男の子用)                  | 中古   | 無料     |
| 997 | 電動マッサージチェア                        | 中古   | 無料     |
| 999 | 小鳥の飼育セット(2セット)                    | 中古   | 無料     |
| 2   | ダイニングテーブル(181×92×71cm)            | 中古   | 無料     |
| 3   | ヘラ竿(5本ツギ、4.3m)                    | 中古   | 相談     |
| 4   | ファンヒーター(サンヨー、CFH-HA30(H))         | 中古   | 相談     |
| 5   | ノートパソコン(Windows7)                 | 中古   | 相談     |
| 6   | シルバーカー(チェック柄)                     | 未使用  | 2,000円 |
| 8   | ★漬物石<br>(直径20cm前後、取手付、15個、1個～可)   | 中古   | 無料     |
| 9   | ★電気ストーブ<br>(遠赤外線、カーボンヒーター)        | 未使用  | 相談     |
| 10  | ★紳士靴(24.5cm、茶色、革)                 | 未使用  | 相談     |
| 11  | ★ミニフラットバッグ<br>(くまのプーさん、19.5×27cm) | 未使用  | 無料     |
| 12  | ★イワナ・アナゴ用リール付(竿新品)                | 中古   | 6,000円 |
| 13  | ★座布団<br>(50×55cm×10枚、57×60cm×10枚) | 未使用  | 無料     |
| 14  | ★学習机(木製、110×65cm)                 | 中古   | 無料     |
| 15  | ★い草ござ(6畳用、2枚)                     | 中古   | 無料     |

### 譲ってください

| 番号  | 品名                     | 希望価格   |
|-----|------------------------|--------|
| 131 | 自転車(26～27インチ、ママチャリ可)   | 無料     |
| 132 | ★ノート(無地、罫線ありどちらでも可)    | 無料     |
| 133 | ★グランドゴルフ用具(クラブ、ボール、ピン) | 相談     |
| 134 | ★レコードプレイヤー             | 3,000円 |

## 「発達支援センター通信」

### ◆発達支援センター

☎ 587-0033、FAX 587-2004



## 子どもの睡眠問題への工夫

子どもにとって睡眠は、「脳の神経回路をつくり、脳の働きを発達させ、処理する能力を高める」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、睡眠に何らかの問題を経験する場合があります。その原因はまだはっきりしていませんが、感覚の過敏さや睡眠リズムに必要なホルモンとの関係、不安感、うつなどの二次障害が考えられています。

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、昼寝をし過ぎない、日中体を動かす、夕食やお風呂の時間を見直すなど、まずは生活リズムを整えてみましょう。

### 2. 入眠儀式をつくる

寝る前に着替えて歯を磨く、絵本を読む、マッサージなどの毎日同じ習慣や手順の決まりごとをつくることでスムーズな眠りにつながる場合もあります。

### 3. 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。

### 4. 寝る環境を整える

落ち着いて眠りにつける空間づくりと、朝起きやすくなる工夫をしましょう。寝室内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つくってあげましょう。重みのある寝具や、ぴったりと体に添う寝具などを取り入れると、安心して眠れるようになる場合もあります。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。

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問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ごろから相談している地域の相談機関に相談しましょう。専門的な治療が必要な場合は、専門機関への受診を検討することもあります。

## 毎月第4土曜日は 廃食油回収の日

11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