

みんな で 子育て

いちのみや子育て支援
アプリを配信しています

Android版

iOS版



子育て支援センター

中央 ☎(85)7026

丹陽 ☎(28)9146

千秋 ☎(28)9771

東五城 ☎(85)9339

黒田北 ☎(28)9769

里小牧 ☎(28)9770



あっぷっぷ

こっこ相談室 生活リズムが整わなくて…

1歳1カ月。お昼寝や夜寝のタイミングがバラバラ。どうしたら生活リズムが整うの？



こっこ相談員の
アドバイス

一日を通した生活リズムをつくるカギは、朝起きる時間。毎朝、一定の時間にカーテンを開けて部屋を明るくして起こすことから始めるといいよ。日中は散歩や公園で遊び、たっぷり活動できるといいね。眠るときはカーテンを閉めるなど周りの音や明るさに配慮して、子守歌や絵本で眠りに誘っていくのもいいよ。体力がついて脳や体が発達してくると、まとめて眠れるようになり、生活リズムが整ってくると思うよ。

▼10月の開場日時(子育ての困りごとに対応。電話相談も可)

▽中央子育て支援センター(いービル5階) = 9:00~17:00(7・15・21・23日を除く)

▽その他の子育て支援センター = 月~金曜日 9:00~16:00(14・22日を除く)

独りで悩まないで、相談を

(その他の相談は19才)

| 相談名 | 日時 | 相談電話・会場 |
|-------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 育 児 | 10月7日(月) 13:00~15:00 | 中保健センター ☎(72)1121 |
| | 10月7日(月) 13:00~15:00 | 西保健センター ☎(63)4833 |
| | 10月21日(月) 13:00~15:00 | 北保健センター ☎(86)1611 |
| 子ども悩みごと | 月~金曜日 8:30~17:15 (14・22日を除く) | 本庁舎2階こども家庭相談室 ☎(28)9152 |
| 子ども悩みごと 夜間ダイヤル | 火~土曜日 17:30~20:30 (22日を除く) | (電話相談) ☎(73)4192 |
| 発達の気になる子 | 月~金曜日 9:00~16:00 (14・22日を除く) | 療育サポートプラザ ☎(64)6362 |
| | ※在住地区により担当が分かれます<予約制>。 | いずみ学園 ☎(78)3111 |

親子で楽しもう!

対象は全て市内在住の方。参加料は全て無料。
申し込みの※は電子申請可

| 催し | 日時 | 会場 | 対象 | 申し込み | |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------|---|---|
| ママといっしょでいいな 【ID 1030013】 | 11月15日(金) 22日(金) | 10:15~11:15 | 木曾川体育館 | 1歳児と親で2回とも参加できる方(抽選23組) | 10月9日(水)・10日(木)に電話で黒田北子育て支援センター※ |
| パパもいっしょに遊ぼう! 【ID 1029891】 | 10月12日(土) | 10:00~11:30 | 黒田北子育て支援センター | 未就園児と親 | 当日直接会場(問い合わせは黒田北子育て支援センター) |
| 公園へいこっ! 【ID 1029444】 | 10月2日(水) (雨天中止) | 10:30~11:00 | 五城公園 | 未就園児と親・家族など | 当日直接会場(問い合わせは東五城子育て支援センター) |
| 親子でねんど 【ID 1030019】 | 11月29日(金) | 10:00~11:30 | 東五城子育て支援センター | 2歳児と親(抽選20組) | 10月24日(木)・25日(金)に電話で千秋子育て支援センター※ |
| フレッシュママ 交流会 【ID 1027984】 | 11月6日(水) 27日(水) | 10:00~11:30 | 尾西庁舎 5階日本間A・B* | 第1子の3~11カ月の乳児と母親で2回とも参加できる方(抽選各20組、*は12組) | 10月17日(木)までに電話で生涯学習課(☎(85)7074)※ |
| | 11月7日(木) 28日(木) | | 木曾川庁舎 3階第3研修室 | | |
| | 11月8日(金) 22日(金) | | 子ども文化広場図書館 | | |
| 赤ちゃんセミナー 【ID 1029283】 | 11月14日(木) 25日(月) 30日(土) | 10:00~11:30 | 尾西庁舎 5階会議室A・B、 6階大ホール | 妊婦、0歳児の親・家族(抽選30人) 11月14・30日は親子で参加 | 10月17日(木)までに電話で生涯学習課(☎(85)7074)※ 11月25日は子どもの入場不可(託児あり、抽選17人) |
| あっぷっぷ 【ID 1001285】 | 10月4日(金) | 14:00~14:40 | 東五城子育て支援センター | 第1子の3~11カ月の乳児と親 | 当日直接会場(問い合わせは各会場) |
| | 10月8日(火) | | 千秋・里小牧子育て支援センター | | |
| | 10月16日(水) | | 丹陽・黒田北子育て支援センター | | |