

# みんな で 子育て

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



あっぶつぶ

## こっこ相談室

### 昼寝をしなくなっただけど…

11カ月。同じくらいの子はよく寝ているのに、うちの子はあまり長い時間昼寝をしません。睡眠不足にならないか心配です。



#### こっこ相談員の アドバイス

体をいっぱい動かして、休息が必要になって寝るのが昼寝なの。だから赤ちゃんによって寝る時間には個人差があるよ。赤ちゃんは眠気を我慢して起きていることはできないから、寝不足の心配はないと思うわ。夜たっぷり寝て、発育が順調で、元気と食欲があれば、昼寝の時間は短くても大丈夫。眠たいのに興奮しすぎて眠れないようなときには、無理に寝させようと思わず、休ませると考えて、「ママと一緒にゴロゴロしようね」とゆったりスキンシップをしたり、静かな遊びをしたりしてみたらどうか。そうするといつの間にか寝てしまうかもしれないね。

## ▼7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 (iビル5階) = 9:00~17:00 (5・19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 (22・23日を除く)

## 独りで悩まないで、相談を

(その他の相談は21㉮)

相談名	日時	相談電話・会場
育児	7月5日(月) 13:00~15:00	中保健センター ☎(72)1121
	7月26日(月) 13:00~15:00	西保健センター ☎(63)4833
子ども悩みごと	7月26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 (22・23日を除く)	本庁舎4階子ども家庭相談課 ☎(28)9152
子ども悩みごと 夜間ダイヤル	火~土曜日 17:30~20:30 (22・23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 (22・23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 分かります<予約制>。	いずみ学園 ☎(78)3111
		まーぶるの森 ☎(86)6820

## 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

催し	日時	会場	対象	申し込み
フレッシュママ交流会 ID 1039700	8月18日(水) 25日(水)	尾西生涯学習センター 講堂	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12組)	7月16日(金)までに電話で生涯学習課(☎(85)7074)。電子申請可
	8月19日(木) 26日(木)	木曾川庁舎 3階第3研修室		
	8月6日(金) 27日(金)	千秋公民館		
あっぶつぶ ID 1001285	7月2日(金)	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)
	7月6日(火)	千秋・里小牧 子育て支援センター		
	7月7日(水)	丹陽・黒田北 子育て支援センター		

## 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

