

みんな 子育て

子育てを支援！
138おやこ手帳アプリ



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

パパもいっしょに遊ぼう！

こっこ相談室 生活リズムが整わなくて…

1歳1カ月。お昼寝や夜寝るタイミングがバラバラで、生活リズムが整いません。どうしたらいいの？



こっこ相談員の アドバイス

生活リズムを整えるポイントは、朝起きる時間。毎朝決まった時間にカーテン

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。朝に太陽の光を浴びると、ずれてしまった体内時計をリセットできるといわれているの。そして昼間にしっかり体を動かすことも大事。日中は散歩したり公園で遊んだりして、たっぷり活動するといいよ。眠るときにはカーテンを閉めるなど、周りの音や明るさにも注意してあげるといいね。体力が付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。

▼2月の開場日時(子育ての困り事に対応。電話相談也可)

中央子育て支援センター (i-ビル5階)

▶ 9:00~17:00 (3・12・17・25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 (11・24日を除く)

独りで悩まないで、相談を！

(その他の相談は15分)

相談名	日時	相談電話・会場
育 児	2月3日(月) 13:00~15:00	中保健センター ☎(72)1121
	2月17日(月) 13:00~15:00	西保健センター ☎(63)4833
子 ども 悩 み ごと	月~金曜日 8:30~17:15 (正午~午後1時、11・24日を除く)	北保健センター ☎(86)1611
子ども悩みごと メール相談	市ウェブサイト(ID 1046675)で随時受け付け	本庁舎4階子ども家庭相談課 ☎(28)9152
発達の気 になる子	月~金曜日 9:00~16:00 (11・24日を除く) *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
		チャイブ ☎(64)6362

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。申し込みは電子申請可

催 し	日 時	会 場	対 象	申し込み
パパもいっしょに遊ぼう！ ID 1064681	2月15日(土) 10:15~11:30	千秋公民館	未就園児と親	当日直接会場(問い合わせは千秋子育て支援センター)
赤ちゃんセミナー ID 1047412	3月7日(金) 12日(水) 14日(金) 13:30~15:00	子ども文化広場図書館	妊婦、0歳児の親・家族(抽選20人)	2月17日(月)までに電話で生涯学習課☎(85)7074 子どもの入場不可(託児あり、抽選12人)
0歳児ママの オンライン交流会 ID 1057531	3月7日(金) 10:00~11:30	ウェブ会議アプリ「Zoom」	0歳児と母親(抽選15組)	2月17日(月)までに電子申請
フレッシュママ交流会 ID 1056116	3月5日(水) 26日(水)	①尾西庁舎5階日本間	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①12組②16組③20組)	2月17日(月)までに電話で生涯学習課☎(85)7074
	3月6日(木) 27日(木)	②木曽川庁舎3階第3研修室		
	3月14日(金) 28日(金)	③千秋公民館		
あっぱっぷ ID 1001285	2月7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)
	2月4日(火)	千秋・里小牧子育て支援センター		
	2月19日(水)	丹陽・黒田北子育て支援センター		