

みんな で 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 浅井 ☎(28)9727

親子でねんど

こっこ相談室

散歩に出かけても、寝てしまって…

3カ月。散歩中にいつも寝てしまいます。散歩する意味はあるのかな？



こっこ相談員の アドバイス

月齢が低いうちは、抱っここのぬくもりやベビーカーの振動が気持ち良くて、散歩中に寝てしまいがちな。たとえ寝ていても脳は活発に動いているから、風の感触や外のおい、聞こえてくる音などが五感への良い刺激になるよ。外気に触れることで皮膚や肺にも良い効果があり、免疫力が高まったり、日光を浴びることで生活リズムが整いやすくなって、夜の睡眠がスムーズになったりすることもあるよ。散歩は気分転換にもなるので、赤ちゃんの体調や天候を見ながら一緒に楽しめるといいね。

▼12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 (1・15・29~31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 (29~31日を除く)

独りで悩まないで、相談を！

(その他の相談は13番)

相談名	日時	相談電話・会場
育 児	12月1日(月) 13:00~15:00	中保健センター ☎(72)1121
	12月9日(火) 13:00~15:00	西保健センター ☎(63)4833
	12月15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 9:00~17:00 (正午~午後1時、29~31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 メール相談	市ウェブサイト(ID 1046675)で随時受け付け	
発達の気 になる子	月~金曜日 9:00~16:00 (29~31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(こども相談いずみん) ☎(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

催 し	日 時		会 場	対 象	申し込み
ママといっしょでいいな ID 1068348	1月14日(水) 22日(木)	10:15～11:15	中保健センター	1歳児と親で2回とも参加できる方(抽選20組)	12月10日(水)～12日(金)に電子申請
パパもいっしょに遊ぼう！ ID 1068347	12月6日(土)	10:15～11:30	尾西庁舎 6 階大ホール	未就園児と親	当日直接会場(問い合わせは丹陽子育て支援センター)
親子でねんど ID 1068416	1月27日(火)	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)	12月16日(火)～18日(木)に電子申請
赤ちゃんセミナー ID 1065962	1月14日(水) 17日(土) 22日(木)	10:00～11:30	尾西庁舎 6 階大ホールほか	妊婦、0歳児の親・家族(抽選30人)	12月17日(水)までに電子申請または電話で生涯学習課(☎(85)7074)。22日は子どもの入場不可(託児あり、抽選12人)
フレッシュママ交流会 ID 1063516	1月7日(水) 28日(水)	10:00～11:00	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)	12月17日(水)までに電子申請
	1月8日(木) 22日(木)		②木曽川庁舎 3 階第 3 研修室		
	1月9日(金) 23日(金)		③千秋公民館		
あっぷっぷ ID 1001285	12月5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)
	12月9日(火)		千秋・黒田北 子育て支援センター		
	12月17日(水)		丹陽・浅井 子育て支援センター		