



1月 地域子育て支援センター

お子さんの健やかな成長を願い、無料で施設を開放して育児支援を行っています。



年始は、1月7日(火)から開所します。

みんなのひろば ☎44-5059

羽ノ浦さくら保育所子育て支援センター
平日 9:00~14:00 (お弁当タイム11:45~)

- 10日(金) おはなしをきこう
- 14日(火) 折り紙で遊ぼう
- 21日(火) 赤ちゃんの発育相談会
10:00~
講師：山田美知代さん(助産師)
- 24日(金) 防災ずきんを作ろう(※要予約)
- 28日(火) お誕生会
- 31日(金) 豆まきをしよう
- 7日(火)・17日(金) うたって遊ぼう

にこにこひろば ☎42-0720

今津こどもセンター 平日 8:30~12:00
14:00~15:30

- 7日(火) 折り紙で新年をお祝いしよう
講師：釜内哲子さん(※要予約)
- 14日(火) お正月遊びを楽しもう
- 21日(火) おはなしのポケット
- 28日(火) お誕生会

ふれあいひろば ☎28-1725

橋こどもセンター 平日 9:00~14:00

- 7日(火) おはなしだいすき
- 14日(火) 作って遊ぼう
- 21日(火) みんなで遊ぼう
- 23日(木) 子育て講座
- 28日(火) お誕生会

なかよしひろば ☎21-2002

平島こどもセンター 平日 9:00~14:00

- 7日(火) みんなで遊ぼう
(お正月遊びをしよう)
- 14日(火) おはなしのポケット
- 21日(火) 子育て講座
講師：仁木小弥香さん(助産師)
- 28日(火) お誕生会&豆まき



1月

つどいの広場・すくすく in 阿南

子育て相談や子どもと保護者間の交流の場です。ぜひお越しください。

時間 9:30~11:30

日程 10日(金) 桑野公民館
22日(火) 福井公民館
24日(金) 加茂谷公民館

※ひまわり会館すこやかルームは
7日(火)、14日(火)、21日(火)、31日(金)
☎ こども課 (☎22-1593) へ

阿南ファミリーサポートセンター

ウェルカム阿南交流会

阿南ファミリーサポートセンターでは、転入者のための交流会を開いています。阿南市の保健師さんが来てくださっていますので、計測や相談もできます。

日時 1月15日(火) 10:00~11:30

場所 ひまわり会館1階

☎ 阿南ファミリーサポートセンター
(☎24-5550) へ

子育て一言メモ

一 節目を演出一

年末年始を迎えるこの時期は、1年で最も慌ただしく、また最も心がうきうきするものです。“年内にさまざまな用事を片付け、大掃除を行い、心も新たに新年を迎える”昔からの日本の風景ですね。ところで、よく私たちは、1月からジョギングを始めようとか、4月になったら英会話教室に通おうとか、節目になるとさまざまな志を立てようとする。経験上、うまくいくことは少ないようですが、子育てにも、この節目が大切だと思います。「子どもが心をリセットし、新しく何かを始めようとする」。おそらく失敗することが多いでしょう。でもそのような気持ちになったことが大事なのです。あとは、私たち大人がどれだけバックアップしてあげられるかです。そこで、子どもが志を立ててみたくなるような節目の演出をしてはどうでしょうか。月が変わる時、長期休みに入る時、または、何かの記念日など、こじつけでもいいのです。数を打てば1つくらいは当たるかもしれません。

学校教育課



1月

おひさまひろば 平日 9:00~16:00

(※=要予約)

- 6日(月)から通常開園
 - 9日(木) ミュージックケア乳児※
 - 10日(金) ふれあい食事会※
 - 14日(火) 発育計測
 - 16日(木) 親子マラソン大会
 - 20日(月) 健康相談・発育計測
 - 22日(火) お誕生会
 - 23日(木) ミュージックケア幼児※
 - 24日(金) おはなしコロリン
 - 26日(日) たこあげ・もちつき大会※
 - 31日(金) こままわし
- ☎ 那賀川子育て支援センター
(☎0885-38-1163) へ

こころの体温計

ストレス度・落ち込み度簡単チェック!
本人モード・家族モード
赤ちゃんママモード
アルコールチェックモード
ストレス対処テスト



市ホームページに掲載している「こころの体温計」で、心のストレス度や落ち込み度がチェックできます。また、ストレスにあった相談機関を紹介しています。

自殺を防ぐために

昨年の阿南市民健康意識調査では、6.7%の方が「自殺について、考えたことがある」と回答されました。自殺を考える人は、「死ぬしかない」と視野が狭くなっていたり、「孤立している」と感じています。どうか、あなたの大切な人・身近な人の心の声に耳を傾けてください。

【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけることで、「あなたは決してひとりではないのだ」と理解してもらえます。

【傾聴】 話をじっくり聞き、その気持ちを尊重し、肯定的に受け止めると、気持ちが落ち着いて本来の自分を取り戻すことができます。

【つなぎ】 抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法として、専門家などに相談するよう促し、さまざまな支援を受け、その輪を広げていくことが大切です。

【見守り】 話を聞いた→専門家を紹介した→一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間寄り添いながら、じっくりと見守る必要があります。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ
相談 阿南保健所 (☎28-9878) へ