



## 8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。



### みんなのひろば ☎44-5059

#### 岩脇子どもセンター

平日 9:00~14:00 (お弁当タイム11:45~)

- 7日(火) 水遊び
- 17日(金) お話を聞こう
- 24日(金) 楽しく遊ぼう
- 28日(火) お誕生会
- ◇うたって遊ぼう
- 3日(金)、10日(金)、21日(火)、31日(金)
- ※13日(月)、14日(火)、15日(水)はお休みです。

### にこにこひろば ☎42-0720

#### 今津子どもセンター

平日 8:30~12:00  
14:00~15:30

- 7日(火) 水遊びをしよう
- ※水着、タオル、水筒の用意をお願いします。
- 8日(水) 園庭開放
- 21日(火) ジャグリングショー
- 28日(火) お誕生会
- ※毎週火・木曜日、園庭開放をしています。(11:00~11:45)
- ※8月から行事が火曜日に変更になります。お間違えのないよう確認をお願いします。
- ※13日(月)、14日(火)、15日(水)はお休みです。

### ふれあいひろば ☎28-1725

#### 橘子どもセンター

平日 9:00~14:00

- 7日(火) 水遊びで楽しもう!
- 9日(木) おはなしたんぼぼさんによる読み聞かせ
- 16日(木) 子育て講座
- 21日(火) おはなしだいすき
- 28日(火) お誕生会
- ※水遊びには水着か水遊び用Tシャツと紙おしめ、タオル、着替え、ビニール袋などの準備をお願いします。
- ※13日(月)、14日(火)、15日(水)はお休みです。

### なかよしひろば ☎21-2002

#### 平島子どもセンター

平日 9:00~14:00

- 7日(火) プール遊び (9:00~12:00)
- 21日(火) プール遊び
- 28日(火) お誕生会 (10:30~)
- ※プール遊びには着替えやタオルの準備をお願いします。
- ※毎週木曜日にプール遊びを予定しています。
- ※13日(月)、14日(火)、15日(水)はお休みです。

## 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 8日(水) 桑野公民館
- 15日(水) 加茂谷公民館
- 22日(水) 福井公民館

※ひまわり会館すこやかルームは  
3日(金)、7日(火)、10日(金)、17日(金)、  
21日(火)、28日(火)

☎ こども課 (☎22-1593) へ

## 阿南ファミリー・サポート・センター



### ●にじいろあなん交流会

さかなを作って「さかなつり」で遊ぼう! 当日、会員登録も行います。

日時 8月9日(木) 11:00~12:00

場所 おひさまひろば

☎ 阿南ファミリー・サポート・センター (☎24-5550) へ

## 家庭児童相談および児童虐待相談について

主に18歳未満の児童を対象に心身の発達に関すること、家庭での教育問題、学校生活での心配事、児童虐待に関することなどの相談専用電話を開設しています。

直通電話 ☎22-0765

受付時間 9:00~16:00

☎ こども相談室 (☎22-1677) へ

## 子育て一言メモ

### — 早寝 早起き 朝ご飯 —

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠はとても大切です。また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という生活習慣が乱れているという話をよく聞きます。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘もされています。

早寝早起きのリズムを作るには、まず朝早く起こすことも一つの手です。カーテンを開け、朝の光を浴びることで脳が目覚めます。日中はたっぷり遊ぶことで、ほどよい疲れがあって夜ぐっすり眠る。そしてもう一つ大切なのは朝ご飯。朝ご飯は活動のエネルギー源です。朝食抜きは生活リズムを崩す大きな原因にもなっています。

しっかり食べて、心も体も元気に過ごさせたいものです。 **学校教育課**

## おひさまひろば

平日9:00~16:00

(※=要予約)

- 3日(金) 高齢者とのふれあい会※
- 6日(月) 発育計測
- 9日(木) ファミサボさんの「にじいろ阿南」
- 20日(月) 発育計測
- 22日(水) お誕生会
- 24日(金) おはなしコロリン
- 27日(月) ミュージックケアー(乳児)※
- 28日(火) ミュージックケアー(幼児)※
- ※13日(月)~16日(木)は休園です。

※行事によっては有料・申込み制となりますので、くわしくはお問い合わせください。

☎ 那賀川子育て家庭支援センター

(☎0885-38-1163) へ



## 病児病後児保育だより



夏まつりを開催します。参加料は無料です。ぜひ親子で気軽にお越しください。

日時 8月18日(土) 14:00~15:30

場所 岩城クリニック3階 保育室

内容 ヨーヨーつり、くじききなど

対象 小学校3年生までのお子さまとその保護者

☎ 岩城クリニック病児病後児保育専用 坂東 (☎080-1998-7476) へ

## 阿南市学校保健会・講演会

次のとおり、講演会を開催します。多数ご参加ください。

日時 8月2日(木) 14:15~15:30

場所 文化会館1階 視聴覚室

講演 子どもの生が輝く「みんなく」

講師 堺市教育委員会学校教育課 生徒指導課 指導主事 木田哲生さん

※入場無料

☎ 学校教育課 (☎22-3390) へ

## マタニティ~生後2カ月の赤ちゃんのための おくるみタッチケア



対象 妊婦さん、新生児~2カ月の赤ちゃん和妈妈

内容 正しい「おくるみ」の包み方と優しいタッチケアで赤ちゃんが落ち着きぐっすり眠ります。産後すぐ役立ちます♪

※日程等、くわしくはお問い合わせください。

☎ ベビーマッサージ&スキンケア教室

PLUS BABY 玉置

(☎090-2895-0224) へ