



5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

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~)

- 6日(金) 母の日のプレゼント作り
講師：コスモスフレンズ
小原邦子さん
- 10日(火) 戸外で遊ぼう
- 20日(金) おはなしを聞こう
- 24日(火) 作って遊ぼう
- 31日(火) お誕生会

◇うたって遊ぼう
13日(金)、17日(火)、27日(金)

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

- 10日(火) 保健師による身体計測
- 18日(水) 園庭開放
- 19日(木) おはなしのポケット
- 26日(木) お誕生会

ふれあいひろば ☎28-1725

橘こどもセンター 平日 9:00~14:00

- 10日(火) みんなで遊ぼう
「しゃぼん玉あそび」
- 12日(木) おはなしたんぼぼさんによる
読み聞かせ
- 17日(火) 防災公園へお散歩
(10:30集合)
- 19日(木) 子育て講座
- 24日(火) おはなしだいすき
- 31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

- 10日(火) おはなしのポケット
- 17日(火) 3B体操
- 24日(火) 助産師による子育て講座
- 31日(火) お誕生会



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 11日(水) 桑野公民館
18日(水) 加茂谷公民館
25日(水) 福井公民館

※ひまわり会館すこやかルームは
10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、
24日(火)、31日(火)

☎ こども課 (☎22-1593) へ

子育て一言メモ

－五月病にどう対処する？－

春に生活環境が大きく変化したり、新しい生活や環境に適応できなかったりして、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明の体や心の不調に陥ることがあります。いわゆる「五月病」です。気分が沈んで晴れ晴れしない、無気力、不安感、焦りなどが特徴的な症状で、不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、人と関わるのが面倒になるなどの訴えがあります。

ゴールデンウィーク中の生活リズムの乱れに気をつけるとともに、気分転換をし、ストレスをためないよう心がけるのが良いそうです。

大人なら、食事やアルコールに頼ったりすることでストレスを発散することがありますが、過ぎると摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるため、あまりお勧めできません。中学校や高校など、以前の環境の友人と会うのも良いそうです。

私たちは、つい「頑張りなさい」と叱咤激励することはあっても、それに対して「褒める」「認める」ことは少なくなりがちです。

でも、子どもたちも私たちも自分なりに新しい環境で努力したり工夫したりしたことを「認められたい」のです。進学や進級などで新しい環境の中でよく頑張ってきた子どもたち（大人も含めて）をまわりの人が認め、労いの気持ちをもって見守ることが大切なのです。

学校教育課



おひさまひろば 平日 9:00~16:00

(※=要予約)

- 6日(金) 高齢者とのふれあい会※
- 9日(月) 発育計測・健康相談
- 10日(火) ミュージックケア乳児※
- 11日(水) ファミサポ「にじ色阿南」
- 12日(木) ようこそおひさまの集い※
- 16日(月) 発育計測
- 23日(月) ミュージックケア幼児※
- 25日(水) お誕生会
- 27日(金) おはなしコロリン
- 30日(月) 消防署見学※

※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



阿南ファミリー・サポート・センター

●ファミサポさんの“にじいろあなん”交流会
那賀川子育て家庭支援センター（おひさまひろば）にて楽しい親子遊びをしましょう。登録出張会も開催します。

日時 5月11日(水) 11:00~12:00

場所 那賀川子育て家庭支援センター
(おひさまひろば)

●ファミサポ会員研修会“身体が喜ぶ地産地消ごはん”

阿南市の子育てに力を貸してくださる提供会員募集中！

地元の新鮮な食材でパワーアップして子どもたちと元気に過ごしましょう。

日時 5月13日(金) 10:00~13:00

場所 ひまわり会館 グルメルーム

定員 15人

参加費 300円

申込締切日 5月6日(金)

●ウエルカム阿南交流会

転入者のための交流会です。お友だち作りや地域の情報交換などができます。保健師さんによる計測も行っています。

日時 5月26日(木) 10:00~11:30

場所 ひまわり会館 すこやかルーム

☎ 阿南ファミリー・サポート・センター
(☎24-5550) へ