子育てひろば

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。

●詳細等は各子育て支援センターまでお問い合わせください。

すまいるひろば　☎22－8099

宝田こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

13日㈫　赤ちゃん絵本を楽しもう
20日㈫　身体計測
27日㈫　ふれあい遊び

ふれあいひろば　☎28－1725

橘こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

8日㈭　おはなしたんぽぽさんによる読み聞かせ
15日㈭　歯科検診・子育て相談
20日㈫　体を動かして遊ぼう
27日㈫　身体計測をしよう

ひだまりひろば　☎36－2241

新野こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

7日㈬　おはなしひろば
14日㈬　室内アスレチックで遊ぼう
21日㈬　身体計測（大きくなったかな？）
28日㈬　手作りおもちゃで遊ぼう

にこにこひろば　☎42－0720

今津こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

9日㈮　お話を聞こう
12日㈪・15日㈭・20日㈫　園庭開放
29日㈭　製作あそび（飛び出すカエル）
※14日㈬双ごっこのつどい開催のため閉所します。

なかよしひろば　☎21－2002

平島こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

13日㈫　マグネットであそぼう
20日㈫　身体計測
27日㈫　親子でリトミック　10：00～
※要予約（5月20日㈫申込締切）

みんなのひろば　☎44－5059

岩脇こどもセンター　平日 9:00～14:00

予約不要

13日㈫　おおきくなったかな（身体計測）
22日㈭　わんぱくひろば
27日㈫　おはなしを聞こう

つどいの広場・すくすくin阿南

予約不要

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　2日㈮、9日㈮、13日㈫、16日㈮、20日㈫、23日㈮、27日㈫、30日㈮
場所　ひまわり会館　すこやかルーム
問 こども支援課　☎22－1677

おひさまひろば

予約不要

平日　9:30～15:30
4月30日㈬～5月2日㈮　こいのぼり作り
8日㈭、9日㈮　母の日のプレゼント作り
15日㈭　消防署遠足（予定）※要予約
19日㈪～23日㈮　発育計測
27日㈫　お誕生会
問 阿南市子育て家庭支援センター
山口町末広12番地1
☎26－0353

家庭児童相談、児童虐待相談

主に18歳まで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
受付日時　月～金曜日（祝日を除く）
9:00～16:00
問 こども家庭センター　☎24－8062

「地域子育て情報アプリ あななんといっしょ」について

阿南市内の子育て支援施設の情報や子育てガイドを掲載しています。阿南市公式LINEにお友だち登録後、トーク画面の下部に表示される子育てメニューからご利用いただけます。ぜひご活用ください♪

子育て一言メモ

－5月病－

4月の慌ただしさも一段落。5月は大型連休があり、お子さまと一緒に心身のリフレッシュを図られてはいかがでしょうか。

さて、5月といえばもう一つ。「5月病」をイメージされる方もいるかと思います。大人がなるイメージが強いですが、子どもでも連休明けに5月病になることがあるようです。

「5月病」は医療用語ではなく、一過性のものがほとんどですが、

・いつもより元気がない
・好きなことにも興味が薄れる
・生活習慣の乱れや疲労感が強い

など、個人差がありますが、いつもと様子が異なる場合は注意が必要です。4月からの新しい環境になかなかなじめなかったり、なじもうと頑張りすぎたりして、本人も気づかないうちにストレスがたまり、その緊張の糸が連休中に切れてしまうことが原因のようです。

逆に言うと、5月病はそれだけお子さまが一生懸命頑張っていたことの証です。怠けようとかサボろうとしているわけではありませんので、その頑張りをしっかり認めてあげてください。その上で、

・肯定的な言葉がけをする
・スキンシップの時間をつくって話をじっくり聞く
・バランスのとれた食事と生活習慣を整える

など、お子さまの発達段階に応じて日頃からコミュニケーションを図られてはいかがでしょうか。

学校教育課