



# 10 月子育て広場通信

高山市岡本町3丁目53-10 (岡本保育園2階) 高山市子育て支援センター TEL 0577-33-7963

## 子育て支援センター(あそびの広場)開設の曜日/時間

10月	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:00~ 11:30	あそびの広場	あそびの広場 11:00-ほっこり絵本タイム	すくすくランド(要予約) …ビッグアリーナ	あそびの広場	あそびの広場	お休み
11:30~ 13:00	室内清掃 おもちゃ消毒	室内清掃 おもちゃ消毒	室内清掃 おもちゃ消毒	室内清掃 おもちゃ消毒	室内清掃 おもちゃ消毒	
13:00~ 15:00	あそびの広場	あそびの広場	おしゃべりサロン (個別相談・要予約)	あそびの広場	あそびの広場	10日(月) スポーツの日
~17:00	室内清掃 育児相談	室内清掃 育児相談		室内清掃 育児相談	おしゃべりサロン (個別相談・要予約)	
育児相談	8:30-17:00	8:30-17:00	8:30-11:30	8:30-17:00	8:30-15:00	

- ・支援センター(あそびの広場)は色枠の曜日/時間に開設しています。
  - ・初めての方、大歓迎です！予約はいらないので、気軽に来てください。
  - ・身長、体重はいつでも測れます。おもちゃがたくさんあります。
  - ・感染防止のため、午前・午後各10組とさせていただきます。
- ※定員に達した時は、駐車場にて「受付終了」の赤い旗でお知らせします。

## 各地域の予定



月	火	水	木	金	土・日
					1・2
3 虫歯予防(久々野)	4	5 ベビーマッサージ(国府)	6	7	8・9
10 スポーツの日	11	12	13	14	15・16
17	18	19 親子deクッキング(久々野)	20 幼児食実習(丹生川)	21	22・23
24	25	26 救命講習(清見)	27	28	29・30
31					

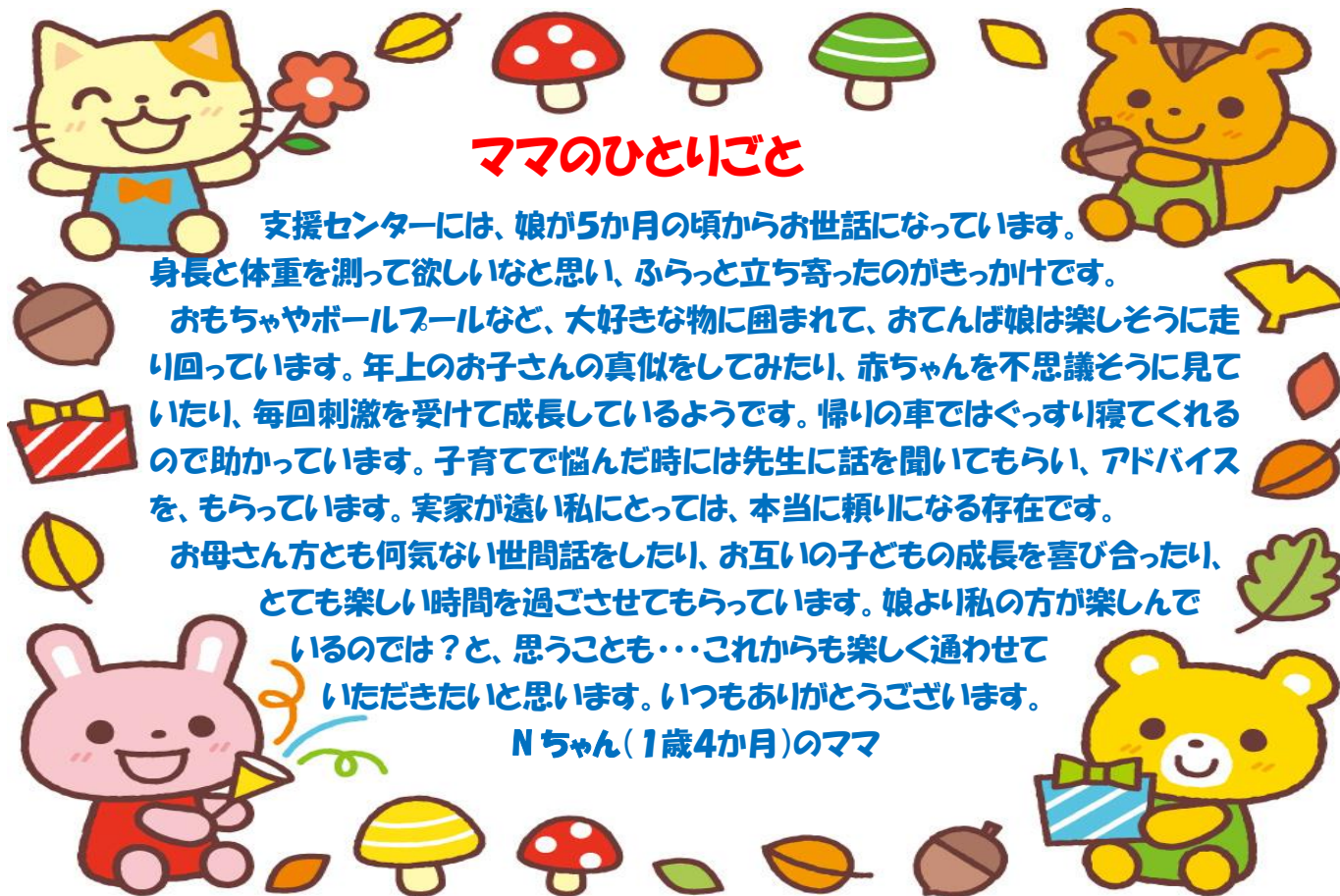
**お知らせ** 10月~3月まで空調設備の改修工事が行われます。工事車両が出入りしますので駐車場でのご事故などにお気を付けください。ご理解とご協力をお願い致します。

## 今月の事業

- 6日(木) 離乳食講習(初期)  
…女性青少年会館(受付中)
- 7日(金) 離乳食講習(完了期)  
…女性青少年会館(受付終了)
- 14(金) ママパパに子育てアドバイス  
…女性青少年会館(受付中)
- ※定員に達すると受付を終了します。
- 30(日) パパママとあそぼう  
…ビッグアリーナ2階 武道場
- ※9/30より申込開始します。

## 各地域のつどいの広場

- ★ 高山 かんかこかん 年末年始を除く毎日
- ★ 高山 ひだこランド(シマヤラクール2F) 毎日
- ★ 丹生川 丹生川消防産業会館 年末年始を除く毎日
- ★ 清見 きよみ館 年末年始を除く毎日
- ★ 荘川 荘川総合センター 年末年始を除く毎日
- ★ 荘川 福祉センター 毎週木曜日
- ★ 一之宮 保健センター 毎週月~金
- ★ 久々野 多目的センター 毎日
- ★ 朝日 燦燦朝日館(支所) 年末年始を除く毎日
- ★ 朝日 福祉センター 毎週月・火・金
- ★ 高根 福祉センター 毎週火曜日
- ★ 国府 保健センター 毎週水曜日
- ★ 上宝 支所 毎週月~金
- ★ 奥飛騨 総合文化センター 毎週火・木



## ママのひとりごと

支援センターには、娘が5か月の頃からお世話になっています。身長と体重を測って欲しいなと思い、ふらっと立ち寄ったのがきっかけです。

おもちゃやボールプールなど、大好きな物に囲まれて、おてんば娘は楽しそうに走り回っています。年上のお子さんの真似をしてみたり、赤ちゃんを不思議そうに見ていたり、毎回刺激を受けて成長しているようです。帰りの車ではぐっすり寝てくれるので助かっています。子育てで悩んだ時には先生に話を聞いてもらい、アドバイスを、もらっています。実家が遠い私にとっては、本当に頼りになる存在です。

お母さん方とも何気ない世間話をしたり、お互いの子どもの成長を喜び合ったり、とても楽しい時間を過ごさせてもらっています。娘より私の方が楽しんでるのでは？と、思うことも…これからも楽しく通わせていただきたいと思います。いつもありがとうございます。

Nちゃん(1歳4か月)のママ

### 11月の事業予定

11/4(金) 親子 de リトミック …市民地下ホール  
 11/17(木) 親子 de ふれあい遊び(ヨチヨチ期)  
 …ビッグアリーナ2階武道場  
 11/30(水) FC 岐阜 体操教室  
 …ビッグアリーナ2階武道場

開催の1か月前から WEB 申し込みが可能です。高山市配信メールや母子モ(さるぼぼタッチ)から、事業の案内をします。URLから手軽に申し込みます。保育園や児童館などの掲示チラシのQRコードからもできます。事業の延期・中止などの情報も、申し込まれた方にメールから配信しますので、登録されると便利です。

問合せ:高山市子育て支援センター  
 0577-33-7963

## 「リフレーミングを使って子育てに楽しく向き合おう！」

リフレーミングとは…物事を見る枠組み(フレーム)を変え、別の枠組み(リフレーム)で見直すことです。マイナス面に目が行ってしまうことも、リフレーミングによってポジティブな面に気づき、前向きになれます。つい怒ってしまいそうになった時には、一度深呼吸をして、怒りのフレーズをポジティブに言い換えてみましょう。親から見て短所と思っていた姿は、我が子の長所だったりするので、新しい発見があるかもしれませんね。

- <お子さんの場合> いつも走り回っちゃう→**元気がいい**      すぐ怒る→**主張できる**  
 母親から離れない→**物静かでひかえめ**      飽きっぽい→**好奇心旺盛**
- <お母さんの場合> いつも怒ってしまう →**真剣に子どもと向き合ってる**  
 私のしつけがいけないの? →**子どものせいにしてないでスゴイ!**

