

# みんなのわ



クローズアップ  中央区地域子育て支援拠点事業施設  
「子育てリラックス館」

## 蘇我・子育てリラックス館



蘇我子育てリラックス館は蘇我駅より徒歩6、7分、蘇我コミュニティセンター横の2階にあります。南面に8つの窓がある明るいひろばです。現在は、コロナ感染防止対策として定員8組最大20人、一時間程度、大人はマスク、靴下着用での利用をお願いしています。

開館時間は、日曜・祝日以外は10時から12時、13時半から15時半ですが、第二火曜日「ねんねベビー（第一子生後8か月迄）」、第四木曜日「はいはい・たっちの会（第一子1歳迄）」、育児に役立つ企画などは、12時半から予約制（電話可）で行っています。土曜日の企画もあります。

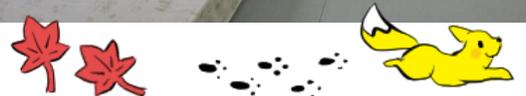
スタッフが2人常駐しているので赤ちゃんも2人で来ても大丈夫。育児仲間、先輩ママ、パパ達との出会いがあります。子どもの生活リズムに合わせて来館される方、パパ、おじいちゃん、おばあちゃんもいらっしやいます。交通の便が良いので転入が多く他県出身の方もいらっしやっています。子ども達は互いに関わったり真似たり、赤ちゃんは周りを一生懸命見て楽しんでます。

相談ができたり、地域の情報を得ることができたりします。どうぞ、妊婦の方もパートナーと一緒に遊びにきてください。スタッフ一同お待ちしております。

千葉寺子育てリラックス館は、現在コロナ感染防止対策として、10時～12時 13時半～15時半に利用できます。一度に入館できるのは4組程度ですが、利用者が重なる時はお互いに譲り合いが生まれることもあります。そんなみなさんの温かい気持ちが千葉寺リラックス館の心地よさにつながっているかもしれません。コロナ禍の前はみんなでお昼を食べたり、パン屋さんが人気でしたが、現在、食事はできません。授乳、水分補給は大丈夫です。

当館の特徴は、初めての方でもリラックスしてすごせる畳の和室のゆったりした空気です。リラックス館には仲間同士のちょっとした親切がいっぱいあります。子育てはひとりではなく、みんなで楽しくやりたい！ひとりでは不安になることも、先輩ママに経験を聞いたり、同級生ママと話したりすると、心がふっと軽くなります。折紙や工作でリフレッシュしたり、ママの読み聞かせを他の子が聞いていたり、時にはおむつや洋服の譲り合いもあります。イベント、講座等は感染防止対策をとりながらできる範囲で行っています。赤ちゃんタイムは月に一回あります。絵本などの貸し出しもしています。人数が限られているため、スタッフとゆっくり話すこともできます。来館をお待ちしております。

## 千葉寺 ・子育てリラックス館



# 10月予定表

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します

日	月	火	水	木	金	土
※子育てコンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～予約制 14:15～15:30（お一人様 15分程度）予約後にお時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！				1 心理相談	2 いす 保健相談	3 子育て支援研修 心理相談
4 心理相談	5 心理相談	6 休館日	7 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	8 うさぎ①② 心理相談	9 いす 初めてのマイボトル 保健相談	10 ヘアカット&ヘアアド バイス講座 心理相談
11 心理相談	12 ※子育て支援コン シェルジュ出張相談 心理相談	13 休館日	14 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	15 ぱんだ 心理相談	16 いす 保健相談	17 心理相談
18 サンデーいす 心理相談 保健相談	19 子育てひろば 心理相談	20 休館日	21 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	22 うさぎ①② 心理相談	23 いす 保健相談	24 心理相談
25 ハンドタッチ& スキンケア講座 心理相談	26 心理相談	27 休館日	28 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	29 ぱんだ 心理相談	30 保健相談	31 心理相談

## わいわいひろば

子育て支援館  
HPQRコード

サンデーりす（おおむね7か月～11か月）  
18日（10:00～10:30）（担当：吉村）  
※内容は通常のりすと同じです。



ひよこ（2か月～おおむね6か月）  
「ふれあい遊びを楽しもう！」  
7日・14日・21日・28日  
（10:00～10:30）  
定員8組（担当：廣瀬）  
※持ち物はありません



りす（おおむね7か月～11か月）  
「ふれあい遊びを楽しもう！」  
2日・9日・16日・23日  
（10:00～10:30）  
定員8組（担当：東原）  
※持ち物はありません



うさぎ（おおむね1歳児）  
「体を動かして遊ぼう！」  
8日①②・22日①②  
（①10:00～10:40②10:50～11:30）  
定員10組（担当：森田）  
※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）  
「ふれあい遊びを楽しもう！」  
15日・29日  
（10:00～10:40）  
定員10組（担当：加納）  
※持ち物はありません

## ★わいわいひろばのお申込みについて★

10月 1日～15日開催分・・・9月16日午前9時より受付開始

10月16日～31日開催分・・・10月1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。



## なごみひろば

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員数の変更、中止、延期となる可能性があります。詳しくはP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

「なごみひろば」は保護者の方向士と一緒に学び合うひろばです！！

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは9月16日午前9時より受付を開始いたします。



7日「1歳～1歳6か月頃のママの集い」

14日「先輩ママに聞こう!卒乳、断乳」

21日「離乳食7か月～8か月頃」

28日「千葉県外出身者の集い」

ひろばの時間を一部変更しプレイホールで密を避けて行います。

ひろば開催中は通常利用はできません。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前のお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みは、☎043-201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

## 自己肯定感って？館長のコラム

「抱き癖がつくからダメ」や、下の子が生まれた状況で「だっこして」といったら「お兄ちゃんでしょう」などの拒否が続くと子どもは心の行き場がなくなり、否定感が段々大きくなって要求がエスカレートしたりします。大人からすると場を考えない欲求が度々あるかもしれませんが、ほとんどが「だっこ」「おんぶ」「絵本読んで」「一緒にあそぼう」「ごはん」など子どもの心と体の成長に必要なことばかりです。乳幼児期は生きる力を作ろうとしている時期で、生きていく上で自己肯定感はとても大切です。「かわいいね」「生まれてきてくれてありがとう」「だいすき」など生まれてきたことを祝福され、たくさん人に愛され、欲求を受入れてもらうことで自己肯定感や信頼感が育ちます。それは、挫折や壁にぶつかった時に乗り越える力となります。「抱っこ～」→「いいわよ」、「おっはいのみたい」→「お腹いっぱいどうぞ」、「うんちがでた」→「はいはい、きれいにしましょうね」などその都度、肯定的な受け止めにしましょう。

## 子育てひろば

**19日(月)10:00～10:40**



★会場：子育て支援館 プレイホール

★講師：廣瀬 万穂（当館副館長・保育士）

★定員：10名（事前申込制・先着順）

★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者等

✿今月は1歳児向けのふれあい遊び等をご紹介します！

# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は9月16日午前9時より開始いたします。

## 子育て支援研修「父親の手作り絵本講座」 ～0歳からの読み聞かせはいかがでしょう～

**3日(土)10:30～11:30**

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：佐藤 朱美
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：子育て中の保護者(祖父母、お母さんもぜひ!) 子育て支援に関わっている方等

## 「初めてのマインドフルネス」

～今、ここに心を向けよう～

**9日(金)10:40～11:40**

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：内藤 恵子 (シニア産業カウンセラー  
マインドフルネス瞑想療法士)
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：マインドフルネスに興味のある方  
(妊婦の方も参加できます。)

※ゆったりできる服装でお越しください。

## おうちでできる簡単ヘアカット &ヘアアドバイス講座

**10日(土) 10:30～11:40**

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：原田 順子
- ★参加費：300円
- ★定員：12組
- ★対象：未就学のお子様と保護者
- ★持ち物：なし

※切り方を学ぶ講座です  
※カットは一切行いません  
※後半個別対応の時間があります。

## ハンドタッチ&スキンケア講座

**25日(日)10:45～11:30**

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：うすき 友美 (ハンドセラピスト)
- ★参加費：300円
- ★定員：10名
- ★対象：0歳～3歳までのお子様と保護者
- ★持ち物：なし

※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください。

講座の時間を変更しプレイホールで密を避けて行います。開催中は通常利用はできません。

### 【お知らせ】

- ・新型コロナウイルス感染拡大予防の為、10月のおはなし会は中止致します。
- ・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。
- ・11月中に常時ゆずりあいコーナーを設置します。(詳しくはスタッフまで)  
(10月中に譲りたい服を当館までお持ち下さい。なお、下着類はご遠慮ください。)

### ファミリーサポートセンター説明会

会場：子育て支援館 多目的室  
日時：10月11日(日)14:00～15:00  
内容：ファミサポの内容や現在活動されている  
提供会員さんのお話も伺えます。  
対象：ファミリーサポートに興味のある方、お  
子様連れで気軽にご参加ください。

※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」  
☎043-201-6571 までお問い合わせください。

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F

☎043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)

✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)



発行責任者：片岡敏子