



知りたいこと、み~っけ！

…み~っけ通信 11月号…

こども食堂



『こども食堂』は、地域のボランティアや民間団体の方が運営する、無料または低価格でこども1人でも安心して利用できる食堂です。

地域のこども・親子と応援したい方をつなぎ、「地域でこどもを育む」場所、こども食堂。
【寄付をする】【手伝う（ボランティア）】といったつながり方もできるので、自分に合った方法で参加してみませんか？



《場所》
文化センター・コミュニティセンター・公民館など様々な場所で開催しています

《内容》
こどもだけで・みんなでご飯を食べる、お弁当の販売…。
こども向けのイベントを開催することも♪



《開催日時》
毎月第2土曜日・毎週1回など、各食堂で異なります

《料金》
こども：無料～100円
大人：無料～300円



草加市
ホームページ

ご利用には予約が必要な場合もあります。
←各食堂の詳細はコチラでご確認ください。



行きたい

そか子育て応援・情報サイト「ばっくるん」

★子育ての情報がたくさん♪

★「こども食堂」以外の交流・遊び場は、【行きたい】より探してみてくださいね♪→

作成：R7.10 草加市こども未来部 こども政策課 子育て支援コーディネーター 電話：944-0621

市内の子育て情報を紹介しています。み~っけ（子育て支援センター）、フチみ~っけ（市役所3階）にも気軽に立ち寄りください。



イラッ！としたら

心を落ち着かせる6秒ルール

言うことを聞いてくれない、おもちゃを片付けない、毎日のようにきょうだいゲンカをする…子育てをしているとイララしたり、時にはカッとしてしまうこともありますよね。

そんな時、怒りにまかせた行動をとってしまわぬよう、まずは6秒待ってみましょう。

どんなに強い怒りでも、ピークは6秒といわれています。6秒過ぎると、理性が働き落ち着いて考えることができます。

その方法としては…

- ♪心の中で6秒数える
- ♪深呼吸する、ヒザを曲げ伸ばし
- ♪トイレに行くなど、一旦その場から離れる
- ♪気持ちを落ち着けるためのことばを決めておく（大丈夫、大丈夫…など）
- ♪好きな芸能人やキャラクターのポスターを見る所に貼っておいて、眺める

など、取り入れやすいものを試してみましょう。



どうしてもイララが続く時は…

誰かに話を聞いてもらうのもいいですよ。

草加市子育て支援センターでは、家庭児童相談員や子育て支援コーディネーターが電話相談や来所相談を受け付けているので、こどものこと・自分のこと・家族のことなどご相談ください。

*家庭児童相談員は、市役所3階でも相談を受け付けています。
火曜・木曜の9時～12時・13時～16時に相談室にて
予約不要です。（祝日・年末年始をのぞく。予約不要。）

詳しくはこちらから→



冬の寒さが来る前にできる感染症対策について基本の「手洗い」「うがい」「マスク」+良質な睡眠やバランスの良い食事で免疫力をアップさせて感染症対策！しっかり取り入れて、これから来る寒い季節を元気に過ごしましょう。

