



知りたいこと、み〜っけ!

… みっけ通信 11月号 …

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)、
7千みっけ(市役所3階)にも気軽にお立ち寄りください。



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?



こども食堂でご飯
を食べてきたよ!
美味しかった〜♪



《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♪



草加市
ホームページ

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

《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

そうか子育て応援・情報サイト「ぼっくるん」

★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♪→



行きたい

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

イラッ!としたら

心を落ち着かせる6秒ルール

子育て支援コーディネーターの
子育てちょこっとヒント

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イラしたり、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るようになりますよ。

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え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。



怒りを感じる



6秒待つ



落ち着く

どうしてもイライラが続く時は、…

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。

