

楽しいこと、知りたいこと、み～つけたっ！

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）、プチみっけ（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。
家でひとりで食事をしているこどもや、経済的な理由から十分な食事をとれないこどもを減らすことを目的としていますが、地域のすべてのこどもから高齢の方までを対象とした食堂も多く、「こどもの居場所」「地域の交流の場」としても大きな役割を担っています。

《開催場所》
・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



《開催日時》
・毎月第〇土曜日
・毎週〇曜日
・不定期開催など

《料金》
・こども：無料～100円
・大人　：無料～300円

《内容》
・こどもだけで食べる
・みんなで食べる
・お弁当の販売など

開催日時や料金、内容などは各食堂で異なります。利用には予約が必要な場合もあるので、詳細は確認してね！

詳しくはこちら☛

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】で探してみてね♪

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

子育てをしているとイライラしたり、カッとしてしまうこともありますよね。
怒ってしまった後に、「あんなにキツく言わなくてもよかったのに･･･」「もっと他の言い方があったのに･･･」と後悔することありませんか？
「6秒ルール」とは、イラッとした瞬間に最初の6秒間だけグッとこらえ、「とっさに出る言葉や行動を抑える」ことなんです。6秒で怒りが完全に消えるわけではないですが、どんなに強い怒りでも、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るといわれています。イラッとしたら、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。
その方法としては･･･

- 心の中で「1、2、3･･･」と6秒数える
- 深呼吸をする：ゆっくり息を吸って吐いてを2～3回繰り返す
- トイレ、他の部屋へ行くなど一旦その場から離れる
- 気持ちを静めることばをつぶやく（「落ち着こう」「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　など

取り入れやすいものを試してみましょう。どうしてもイライラが続く時は、電話や来所で子育て支援コーディネーターへご相談ください。
必要であれば継続して相談ができる家庭児童相談員へお繋ぎします。

コーディネーターはここにいるよ♪

知っていますか？こども誰でも通園制度

こども誰でも通園制度は、保護者の就労状況に関わらず、幼稚園・保育園に通っていないお子さんを保育施設に預けることができる制度です。
対象は生後6か月から満3歳未満で、一人につき月10時間、1時間あたり300円（標準料金）で預けることができます。利用には認定申請が必要です。詳細は市ホームページで確認してください。

草加市ホームページ

作成：R8.10　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：048-944-0621