



子育て情報



日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金
持 持参物 締 締切 申 申し込み先 問 問い合わせ先
☎ 電話番号 ☓ 電子メール

子育て講習会「^{こそだ}戸外遊び^{こうしゅうかい}」

穏やかな陽気と共に、子育て支援センターの職員と一緒に外遊びを楽しみませんか？

いろいろな遊びのコーナーも準備しています。

日 10月30日(休)、10時～11時30分(受付9時45分～)

場 カミリーヤ多目的コート※雨天時、気温が高いときには1階多目的ホールにて行います。

対 市内在住の1歳6カ月～就学前の子どもとその保護者

定 先着25組

持 帽子、お茶

● 申込方法 電話

● 申込期間 10月1日(休)、8時30分～

申 問 子育て支援センター

☎ (922)7287



「ファミサポ^{がくしゅうかい}学習会^{かいさい}」を開催します。

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)では、子どもの安全や心理・発達などについて学びます。

場 生涯学習センター3階視聴覚室(①のみ軽運動室)

※学習会は会員以外でも参加できます。

※託児有(子ども同伴での受講不可)、要事前申込

申 問 ファミリー・サポート・センターちくしの

☎ (921)1396(平日9時～17時30分)

日時	内容	講師
①10月15日(休)、10時～12時30分	● 幼児安全法(看病の仕方と心肺蘇生)	日本赤十字社
②10月31日(金)、10時～12時	● やらない・できないは子どもからのサインかも	あん ひろこさん

子育てのひろば No.343

ネットやスマホ^{じだい}時代の子育て^{こそだ}

今や私たちの生活に欠かせないインターネットやスマートフォン。とても便利なツールである一方、使い方によっては習慣化による依存性、ブルーライトによる視力や脳への健康被害、周りの人とのコミュニケーションの不足など、年齢にかかわらず心身ともに大きな影響があります。

インターネットやスマートフォンとほどよい距離を保ちながら、うまく子育てに活用していけるといいですね。

【スマホとの上手な付き合い方】

①わが家のルールを決めよう

使用時間や場所を決めることで依存性の予防につながります。例えば、

- ご飯のあと15分
- 1日合計1時間

● リビングで使う

● 寝室では使わない

● 電車の中でだけ使う など

②できるだけ親の側で使わせよう

動画などの情報量は無限です。見る内容は親が選ぶことが大切です。

③ルールは親子で守ろう

初めはうまくいかなくても、繰り返し約束をすることで、ルールが守れるようになります。

《1日のスクリーンタイムのめやす》

※WHO「世界保健機構」ガイドラインより

● 1歳児 0分

● 2～4歳 1時間以内

● 学童期 2時間以内

問 下見保育所 ☎ (926)4600

お誕生日おめでとう！の申込方法

★申込方法

▷市公式LINEメニュー画面の「市の情報」→「広報ちくしの」から申し込み

▷インターネットの申し込みフォームから申し込み(要ユーザー登録)

📄 <https://user-web.line-smartform.com/login/city-chikushino>

★定員24人(超えた場合は抽選) ★12月生まれば、10月1日(休)～15日(休)に受け付けます。

★新しく3歳になる子どもまでが対象です。

申込方法など詳細は市ホームページを確認してください。ID1275

問 秘書広報課



▲申し込みフォーム



LINEは
ココから申し込み！