

子育てコラム ～ほ・ほ・ほ～

「大好きだよ、ギュ～！」

抱きしめよう、わが子のぜんぶ

子育て真っただなか全力ママへ

「余裕がなくてついイライラしちゃう。」「思わず怒鳴ってしまって自己嫌悪…。なにか対処法はないの?」そんな悩みをもつ子育て中のママは、決して少なくありません。子育ての悩みは結局、家族の協力の中で親自身も学び少しずつ解決していくのかもしれませんが、ママたちが、ストレスから解放される方法をいくつか提案させていただきますね(^^♪



解消法① 完璧を求めない

子育てにおいて、全てが思い通りにいくことはまずありません。「上手くできないことがあるのは当然」という心持ちでいることは大事なことです。

解消法② 友達と話して発散する

「自分だけじゃない」友達と悩みを共有するだけでも、自分を追い込むことを防止できます。先輩ママから役立つアドバイスが聞けることもあります。

他にも筋トレをする、1人の時間をつくる、美容のための時間をとる、おいしいものを食べるなど。

「ママ業を完璧にこなそう」「私は子育てに向かないんじゃないか」と思い悩んだ時の相談先の1つとして発達支援センターにも気軽にお問い合わせください。

☎発達支援センター 地域連携室 ☎(24)3955

子育てインフォメーション

〈母子保健事業〉

☎健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

内容	場所	日程	対象
母子健康手帳交付(*)	佐屋	月～金曜日 (閉庁日を除く)	妊娠された方
ぴよぴよサロン(*)	佐屋	2月13日(月)	R4年11月・12月生
マタニティ教室(*)	佐屋	妊娠編 2月13日(月)	初めてママ・ パパになる方 (ママのみの 参加も可)
		出産編 1月11日(水)	
パパママ教室(*)	佐屋 児童館	1月28日(土)	
すくすくひろば (育児相談)	佐屋	1月10日(火)	乳幼児と その保護者
	佐織	1月30日(月)	
離乳食教室(*)	佐屋	1月19日(木)	生後5～6か月頃
3か月児健康診査	佐屋	1月17日(火)	R4年9月1日 ～10月15日生
	佐織	2月1日(水)	R4年9月6日 ～10月20日生
10か月児相談	佐屋	2月22日(水)	R4年4月・5月生
	佐織	1月23日(月)	R4年2月・3月生

内容	場所	日程	対象
1歳6か月児 健康診査	佐屋	1月31日(火)	R3年6月1日 ～7月15日生
	佐織	1月18日(水)	R3年5月21日 ～7月15日生
2歳児 歯科健康診査	佐屋	2月9日(木)	R3年2月・3月生
	佐織	1月26日(木)	R2年12月・ R3年1月生
2歳6か月児 歯科健康診査	佐屋	1月12日(木)	R2年6月・7月生
	佐織	2月16日(木)	R2年8月・9月生
3歳児健康診査	佐屋	2月10日(金)	R元年11月16日 ～12月10日生
	佐織	1月25日(水)	R元年11月16日 ～12月20日生

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。

※(*)の保健事業は予約制です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

◆表記 佐屋:佐屋保健センター 佐織:佐織保健センター □ <https://www.city.aisai.lg.jp/>