



知りたいこと、みつけ!

# … みつけ通信 11月号 …



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

おいしいね♪  
うれしいね!  
楽しいね★

## こども食堂



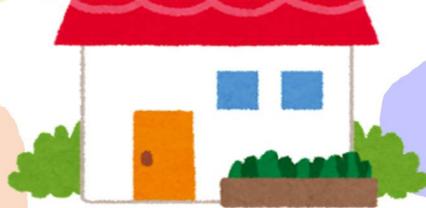
『こども食堂』は、地域のボランティアや民間団体の方が運営する、無料または低価格でこども1人でも安心して利用できる食堂です。  
ひとりで食事をしているこどもや、経済的な理由から十分な食事をとれないこどもを減らすことを目的としていますが、最近では地域のすべてのこどもから高齢の方までを対象とした食堂も多く、「こどもの居場所」「地域の交流の場」としても大きな役割を担っています。

### 《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

### 草加市内の

## こども食堂



《開催日時》  
毎月第2土曜日・毎週1回・  
不定期開催など

### 《内容》

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

### 《料金》

こども:無料~100円  
大人:無料~300円

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!



草加市ホームページ

「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あります。自分にできる方法で参加してみませんか?



### 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:R6.10 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

イラッ!としたら

## 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



### 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イラしたり、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、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といわれています。

その方法としては…



怒りを感じる



6秒待つ



落ち着く

♪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。

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だけでもスッキリすることがあります。電話や来所で子育て支援コーディネーターがお話を伺いますので、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。

\*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。

詳しくはこちら▶



HOME>悩んだら

### ぼっくるん隊メンバーを募集しています!

ぼっくるん隊は、草加市在住のママたちを中心に構成され、第11期メンバー募集  
子育てに関する情報や草加の魅力などを取材・記事にし、「ぼっくるん」で紹介しています。

会議は月1回。メンバーと一緒に新しいアイデアや企画を考えてみませんか?

ぼっくるん隊  
第11期メンバー募集



ぼっくるん隊  
過去の記事一覧

