

令和 8 年

6 月

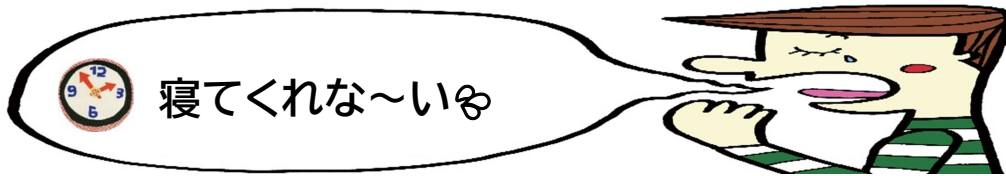
# あぶらでん子育て支援センター



子育て支援センターは、親子の遊び場♪情報交換の場としても自由に利用できます!



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 初めての方 限定の日午前	4 砺波市の支援センター デビューしてみませんか?	5	6 休館日
7 休館日	8 お子様の成長を 確かめてみましょう	9	10 身体計測 午前	11	12	13 休館日
14 休館日	15	16 家庭児童相談員の 方が来園されます	17	18	19 	20 休館日
21 休館日	22	23	24 	25 子育て相談日 午前	26	27 休館日
28 休館日	29 	30		支援センターの玄関は、正面に 向かって右 道路側の、アルミ フェンスから入った奥になります。		



## 突然やっている“寝ない”時期

これは赤ちゃんが成長しているサイン☆

### 一時的な睡眠の乱れ

- ✓寝ぐずりがひどくなる
- ✓寝つきが悪くなる
- ✓夜中に何度も目を覚ます
- ✓泣きながら目を覚ます
- ✓お昼寝が短くなる

➡対策 昼、夜の区別をはっきりする

- ルーティーンをつくる(お風呂→授乳→消灯 など)
- 昼寝をしっかりする
- 寝室を真っ暗にする

➡対策 抱っこ以外のあやし方...おくるみ



- マッサージ(触れ合いでリラックス)
- ママの声(心拍や呼吸で落ち着く)



あぶらでん子育て支援センター  
9:00~15:00 月~金

砺波市三郎丸 213 番地 1  
TEL 0763-23-4456

