INFORMATION

▼ マザ-ズクッキング	1日(水)	10:00 ～ 12:30	保健センター
▼ マ　ザ　ー　ズ	3日(金)	10:00 ～ 11:30	〃
※15日(水)だった予定が変更になりました			
▼ こつこつサークル	6日(月)	9:30 ～ 11:30	〃
▼ 介護予防教室	7日(火)	9:15 ～ 11:30	〃
▼ リハビリ友の会	9日(木)	10:00 ～ 15:00	〃
▼ ふれあいレストラン	10日(金)	10:30 ～ 13:00	〃
▼ 乳幼児健診	11日(土)	10:00 ～ 12:30	〃
▼ 介護予防教室	14日(火)	9:15 ～ 11:30	〃
▼ 幼　児　教　室	15日(水)	10:00 ～ 11:30	〃
・お店ごっこ　※３日(金)だった予定が変更になりました			
▼ こつこつサークル	20日(月)	9:30 ～ 11:30	〃
▼ 介護予防教室	21日(火)	9:15 ～ 11:30	〃
▼ 心配ごと相談・行政相談所	21日(火)	9:30 ～ 12:00	〃
・相談電話(090-9439-6550)10月の担当：野村　武			
▼ 元気アップ教室①	22日(水)	10:00 ～ 12:30	〃
▼ リハビリ友の会	23日(木)	10:00 ～ 15:00	〃
▼ 幼　児　教　室	24日(金)	10:00 ～ 11:30	〃
・ハロウィン製作			
▼ 巡　回　健　診	27日(月)	受付7:30 ～	〃
▼ 介護予防教室	28日(火)	9:15 ～ 11:30	保健センター
▼ 保育所歯科検診	28日(火)		すくすく保育所
▼ 元気アップ教室②	29日(水)	10:00 ～ 12:00	保健センター
▼ 介　護　の　会	31日(金)	13:30 ～ 15:30	〃
▼ 法　律　相　談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。　ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号 ☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

橋本・大川合同法律事務所　　弁護士　橋　本　昭　夫

郵便局だより

郵便局では、年賀状印刷を承り中です。年のはじめのご挨拶は郵便局の年賀状印刷で！お電話いただけましたら、お伺いします。ご自宅でお申込みができて、ゆうパックでお届けします。ぜひ、ご利用ください。

教育委員会定例会

○日　時／10月29日（水）
　　午後４時から
○場　所／自治センター
　　一般研修室
○問合先／教育委員会総務係
　　☎57-2111(内線712)

一般の方も傍聴できます。是非、ご来庁ください。

保健師の健康一番

ほめ上手な子育てを♪

保健師　**浅野　瑛絵**

人にはそれぞれ個性があるように赤ちゃんにも「すぐ泣く」「よく動いて活発」というようにそれぞれ個性を持って生まれてきます。こうした個性の評価には“おとなの都合”が影響し、日々子育てに追われる中では良く評価してあげられない事もあるのでは…。子どもは自分の個性を肯定してもらう事で自分を好きになれ、認められたという喜びが自信となり、新たな意欲が生れます。そのための“ほめポイント”をご紹介しますので参考にしてみてください。

①今できている事を見つけてほめる。子どもの行動には子どもなりの努力と育ちの積み重ねがある。(例：ごはんの時にいただきますが言えた・道路を渡る時に左右の確認をした)

②いいな、と思ったその時にほめる。「これからも続くといいな」と思う時こそほめ時です。結果だけでなく、がんばりのプロセスもほめましょう。(例：スーパーで走らないと約束した事を守れている時)

③他の子と比べず、過去からの成長をほめる。子どもの個性に合わせたほめ言葉も考えてみましょう。(例：ほめる時に頭をなでたり、抱きしめながらほめる)

④ほめっ放しにせず、次の行動を見届ける。昨日できていた事でも今日またできていたら繰り返し何度もほめましょう。「うれしい」「ありがとう」の気持ちを伝える事もいいようです。

とは言っても、子育ての悩みは子どもの成長と共に様々出てくるのではないでしょうか。特に少子化の時代となり“出産するまで赤ちゃんと接した経験が無く全てが初めての子育て・なにかあると母親のしつけや養育態度を指摘される・子どもの将来や経済的不安がある・仕事のためパートナーが子育てに不参加・家族や親戚、友人知人が近くにいない・発達の遅れなどの不安を気軽に相談できる人がいない”などの気持ちを抱えているお母さんはきっと沢山いるはずです。一人で抱えず、話してみませんか？幼児教室や赤ちゃん教室、マザーズといったお母さん同士の交流の場もありますし、役場の保健師が個別に相談も受けられますので気軽にお声掛けください。