



子育て支援センター

遊びに
おいでよ



茨城町子育て支援センターは子育て親子に寄り添い、親子のふれあいと絆を深める活動を行っています。

3月の予定

4日(水)	読み聞かせ
13日(金)	ボランティアと遊ぼう
18日(水)	読み聞かせ
25日(水)	集いの場。TU☆NA☆GU
27日(金)	ボランティアによるピアノ演奏

町内在住者対象

定期子育て相談 (偶数月第2水曜日)

日時: 4月8日(水) 午前10時~11時30分
(都合の良い時間にどうぞ)

場所: 保健センター 健診室D
内容により保健センター(保健師、管理栄養士)と連携して対応します。身体計測も実施しています。
※子育て相談は随時受け付けます。電話相談もお気軽にどうぞ。

ボランティアと遊ぼう

日時: 3月13日(金) 午前10時30分~11時30分
場所: まんまる一む(遊戯室)
子育てボランティアと遊んだり、おしゃべりをしたりして過ごしませんか?

ボランティアによるピアノ演奏

日時: 3月27日(金) 午前11時~11時15分
子育て個人ボランティアのサニー-NAOKOさんが、毎月1回演奏をしてくださいます。お子さんと一緒に心地良い音色で癒されましょう。

読み聞かせ 毎月第1・3水曜日

時間: 午前11時~11時15分
場所: まんまる一む(遊戯室)
子育てボランティアが絵本や紙芝居の読み聞かせに来てくれます。親子でゆったりとお話の世界を楽しみましょう。

ゆうゆう館 まんまる一む(遊戯室)を開放

日曜祝日、年末年始を除き午前9時から午後5時まで(令和2年4月1日より、開放時間が一部変更となります)
未就学児とその保護者はどなたでも利用できます。

ボランティアの皆さんのご協力をいただいておりますので、小さいお子さんと兄弟姉妹が一緒でも、安心して活動に参加できます。

—— 未就学児とその保護者が対象となります。詳細は、お問い合わせください。 ——

【問合せ先】 こども課 子育て支援センター ☎ 029-291-0980 (直通)
茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内

子育てセミナー

「集いの場。TU☆NA☆GU」

～つながる・なかま・ぐちこぼし～

毎月第4水曜日に子育て仲間とおしゃべりする場を設けています。出会った仲間、職員やボランティアと話して不安を解消し、子育ての楽しさを共有しましょう。
妊婦さんやパパの参加も大歓迎です。お気軽にどうぞ。

対象: 平成29年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者及び妊婦
日時: 3月25日(水) 午前10時30分~11時30分
場所: 保健センター 健診室
持ち物: バスタオル、水分補給用の飲み物、下靴入れの袋、オムツ替え用シート(代用の物でも可)

参加者の声

- ・月齢の近い方のお話や情報をいろいろ聞けたので、参考になり良かったです。
- ・先輩ママさんから娘と同じ月齢の頃の話が聞けて参考になります。
- ・みんなと話ができて気晴らしになりました。
- ・同じくらいの月齢の友だちができて良かったです。



文芸

《短歌》

○ロウバイの香り部屋中満ち満ちて一足先に春は来にけり 田口すい子(南川又)
●駅伝の息継ぎ熱くアスリートSののどご目の前駆ける 内田 理(長岡)
●さつまいも大根白菜葱畑夕日の沈む段々畑 河野 久子(網掛)
●待つことのあまりに永き四十二年横田夫妻に笑顔の春を 中島三千代(桜の郷)
●ヒルヒユルと泣いているよな風の音シャッター通りを駆け抜けて行く 浦井 正子(宮ヶ崎)
●体重をのせてのし餅切りながら庚子祝う正月の朝 佐久間 勲(前田)
●後少し後少しだけポランティア今年の無事を夫婦で乾杯 大場 邦男(長岡)
●マスクをし重ね手袋糸帽大寒入りの犬との散歩 秋山 禮子(越安)
●神の池静寂の中に禊たる鹿島の空の初春のあけぼの 皆藤 利通(下土師)
●笠間へと老若男女初参りわが家の願い家内安全 小堤美智子(小堤)
●めずらしや番のメジロわが庭園に森林開発進むわが里 片岡 忠彦(長岡)

《俳句》

○奥山に煩惱を投げ恵方道 中島三千代(桜の郷)
●霜柱犬は喜び鼻くんくん 秋山 禮子(越安)
●研修生見よう見まねで豆を撒く 浦井 正子(宮ヶ崎)
●新年や実家の蠟梅早香る 小堤美智子(小堤)
●古石段一気に入りに初参り 田口すい子(南川又)
●寒空に月光の実よ山眠る 田口 正子(南川又)
●新年会曾孫も加はり賑やかに 清水 操(馬渡)
●春来れど作物無き畑多かり 片岡 忠彦(長岡)
●初筑波裾まで見ゆる所あり 佐久間 勲(前田)
●時雨色濡れそぼり立つメタセコイア 内田 理(長岡)

【作品の送付先】

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒331-1319-2 茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029(240) 7126 (直通)

すこやかニユース

健康と睡眠

「質のよい睡眠をとるために」

「春眠暁を覚えず」の漢詩にもあるように春は心地よい眠りを誘う季節です。
皆さんは質のよい睡眠がとれていますか。睡眠は健康を保ち増進させるために欠かせないものです。快眠を得るために日ごろの生活習慣を見直しましょう。

1 睡眠と健康の関係

日本人、特に子どもたちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われてます。睡眠不足になると疲労しやすくなり、判断力・集中力・記憶力・思考力、さらには作業能力も低下します。また、気分や感情が不安定になったり、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症にも関わって来たりします。不規則な食事や運動不足、喫煙や飲酒によって睡眠状態は悪化しますので、これらの生活習慣を改善することが良質な睡眠を保つことにもつながります。

2 睡眠のメカニズム

睡眠はノンレム睡眠(身体と同時に脳も休んでいる深い眠りの状態)とレム睡眠(身体が休んでいるのに脳は活発に働いている浅い眠りの状態)の2種類に分けられます。眠っている時は、ノンレム睡眠とレム睡眠が約90分周期で交互に現れます。この睡眠メカニズムのもとで、良い眠りと快適な目覚めがワンセットとなることを「快眠」と言います。

3 快眠を得るためのポイント

睡眠時間は季節や体調にも左右され、人それぞれで長時間必要なる人もいれば短時間で十分なる人もいます。メカニズムを考慮して、就寝時間や

起床時間を決めましょう。
1日のスタートにふさわしい爽やかな目覚めのために心がけたいポイントがあります。ほんの少しの工夫と心がけで「快眠」が得られますので試してみてください。

《快眠を得るためのポイント》

- ① 適度な運動を習慣化する
- ② 朝食をしっかり取る
- ③ 起きたら太陽の光を浴びる
- ④ 入浴はぬるめのお湯でゆったり
- ⑤ 就寝前の飲酒は控える
- ⑥ 就寝前の喫煙はしない
- ⑦ コーヒー、緑茶は就寝の3時間前までに
- ⑧ 就寝後のメールやゲームはNG

【問合せ先】健康増進課
☎029(240) 7134 (直通)

日	曜日	事業名	受付時間
5	木	5歳児健診	13:00~13:30
6	金	パパママ教室(申込者)	13:00~13:30
8	日	となりの町を歩こう(申込者)	8:30~ 9:00
11	水	健康相談 8~9か月児育児相談	9:00~11:30 9:45~10:00