

子育てのひろば

中高生の乳幼児ふれあい体験事業2

中高生ボランティア講座「赤ちゃんと一緒に遊ぼう」

こども元気プラザでは、乳幼児と一緒に遊んでくれる中高生ボランティアを募集します。講座を受けて乳幼児のことを理解し、接し方などを勉強して、プラザで乳幼児と遊んでみませんか。

とき 2月21日(土)午前10時午後3時

ところ 恵那文化センター

申し込み・問い合わせ 2月14日まで、こども元気プラザへご連絡ください。専用の申込用紙をお届けします。

対象 乳幼児を持つ親子10組

持ち物 エプロン、タオル、飲み物、容器

講師 藤井香(栄養士)

参加費 無料

締め切り 1月31日(土)

申し込み・問い合わせ PO法人みんな子育てドロッパス 090 8138 0001 28 2858 (駒宮)

対象 中高生 定員 30人

内容 乳幼児の発達、事故防止、遊びやおもちゃ作りなど(講座とは別で都合のいい日に4時間程度、こども元気プラザでの実習有り。修了者には修了証を発行)。

ボランティア活動 随時活動の可能なときに、こども元気プラザで親子の遊びの活動の中に入ってもらえます(ボランティア保険はプラザで負担します)。

申し込み・問い合わせ 2月5日(木)午前10時半 正午

ところ 恵那文化センター 調理室

対象 乳幼児を持つ親子10組

持ち物 エプロン、タオル、飲み物、容器

講師 藤井香(栄養士)

参加費 無料

締め切り 1月31日(土)

申し込み・問い合わせ PO法人みんな子育てドロッパス 090 8138 0001 28 2858 (駒宮)

こども元気プラザ「にこにこ広場」(TEL 25-1155)2月の予定

種別	とき	時間	対象
親子で遊ぼう	毎週木・金曜日	午前10時15分～11時半	0歳～未就園児
開放広場	毎週火・水曜日 (絵本や紙芝居、体操などを行います)	午前10時半～11時	0歳～未就園児
開放日	土曜日・祝日	午前9時～午後6時	0歳～未就園児

※こども元気プラザ 午前9時～午後6時まで(日・月曜日と祝日の翌日は休館)

地域子育て支援センター2月の予定

岩村子育て支援センター岩村保育園内 43-2209

種別	とき
手型フレーム作り(2～3歳)	5日(木)
手型フレーム作り(0～1歳)	12日(木)
人形劇	19日(木)
おひな様作り(0～3歳)	26日(木)

明智子育て支援センター明智保育園内 54-2030

種別	とき
にこにこサロン・園庭開放(0～2歳児)	5日(木)
にこにこサロン・手型(0～2歳児)	12日(木)、19日(木)
なかよしサロン・園庭開放(0～2歳児)	17日(火)
めだかサロン・入園説明会、お弁当(0～2歳児)	26日(木)

山岡子育て支援センター山岡保育園内 56-2255

種別	とき
1歳児対象(ふれあい遊びなど)	9日(月)、16日(月)、23日(月)
2歳児対象(ふれあい遊びなど)	6日(金)、13日(金)、20日(金)
0歳児対象(ふれあい遊びなど)	18日(水)
0～2歳児合同(節分豆まき)	2日(月)

やまびこ子育て支援センターこども元気プラザ内 25-1155

種別	とき
合同(0歳～未就園児)	4日(木)、12日(木)
こっこクラス(1歳～未就園児)	18日(木)
ぴよぴよクラス(0歳児)	25日(木)

武並子育て支援センターこども元気プラザ内 25-1155

種別	とき
合同(0歳～未就園児)	3日(火)、10日(火)、17日(火)
ひよこの部屋開放(0歳～未就園児)	24日(火)

吉田子育て支援センター吉田保育園内 54-4545

種別	とき
にこにこ・豆まき(0～2歳児)	3日(火)
にこにこ・おもちゃ(0～2歳児)	10日(火)
なかよし・園庭開放(0～2歳児)	17日(火)
にこにこ・手型など(0～2歳児)	25日(木)

上矢作子育て支援センター上矢作保育園内 48-3111

種別	とき
遊ぼう!!(社会教育)	3日(火)
年少組との交流	10日(火)
リトミック	17日(火)
読み聞かせ、お弁当の日	24日(火)

医療トピックス

病院管理課
TEL 57-0121

暴飲暴食を控えて

年末年始には、お酒の量が多くなると、生活が乱れやすくなります。胃は、食物やアルコールなどをまづ貯蔵し、消化・吸収などを行っています。胃に負担がかかり過ぎてダメージを受けると、さまざまな症状を引き起こします。

主な症状としては、胃の膨らみや腹部膨満感、胃の痛み、胸焼け、食欲不振などがみられます。そんなときには、胃に負担をかけない消化の良い食べ物(卵、牛乳、大豆製品など)を摂取するなどして、胃を休めましょう。

胃の調子が悪いから、食欲がないからといって食事を抜



く人がいます。効果が逆になる場合がある

ります。空腹の時間が長いと、胃酸で逆に胃が荒れてしまうことがあります。

また胃の不調に加えて注意が必要なのは、摂取エネルギー過多による肥満です。年末年始に太ってしまった方は、今から規則正しい生活習慣へ戻しましょう。

「冷え」対策を

寒さが厳しくなり、体の冷えが気になる季節です。血行が悪くなることで起こる冷え性は、病気ではありませんが病気のもとになります。

食生活や生活環境の乱れ、ストレス、ホルモンバランスの崩れなど、さまざまなことが原因となりますが、改善も可能です。代表的な改善法は「食生活を見直す」「適度に体を動かす」などです。また足やおなか、首回りを温めることも効果的です。靴下や腹巻、カイロや襟巻きなどを利用して、冷えやすい部分を温めるようにしましょう。

フリースタイルクリスマス会

市中央図書館
TEL 25-5120

図書館の上手な利用方法「おはなし会に参加しませんか」

市中央図書館では、図書館サポーターの皆さんに協力いただき、毎週火曜日と土曜日の午前10時半から「おはなし会」を開催しています。

火曜日は、主に未就学児童までを対象として、絵本の読み聞かせや手遊び、わらべうたなど、親子で楽しめるおはなし会を行います。

土曜日は、主に小学校低学年までを対象として、物語を中心とした絵本の読み聞かせや紙芝居を行います。

事前申し込みや参加費は不要です。お気軽にご参加ください。また、おはなし会の後は、ぜひ、ご自宅でもお子さんと一緒にお話しや手遊びなどを楽しんでください。



クリスマス会で行われた「おはなし会」

合わせてください
とき 毎週火・土曜日 午前10時半 11時ごろ
ところ おはなしの部屋
参加費 無料
申し込み 不要

図書館のマナー

図書館内で、他人に迷惑を掛けるような次の行為はやめましょう。
おしゃべり
携帯電話の通話
飲食・喫煙
閲覧席の独占
居眠り

2月の休館日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

12日(木)は祝日振替のため、26日(木)は図書整理のため休館

新しく入った本ピックアップ
(11月24日～12月11日受け入れ新刊約320冊)
小説・随筆など
謎手本忠臣蔵 上・下 (加藤廣/著)
とんび (重松清/著)
軍師の門 上・下 (火坂雅志/著)
泥棒に追いつく (赤川次郎/著)
銀のみち一条 上・下 (玉岡かおる/著)
未見坂 (堀江敏幸/著)
雷神帖 (池澤夏樹/著)
謝罪の時代 (曾野綾子/著)
バビロンに帰る (スコット・フィッツジェラルド/著)
そのほかの一般書
正直書評。(豊崎由美/著)
人生は愉快だ (池田晶子/著)
直江兼統の義と愛 (火坂雅志/著)
えっ、わたしが裁判員? (愛知総合法律事務所/著)
ブラックホールで死んでみる (ニール・ドグラス・タイソン/著)
伝統技法で茅葺き小屋を建ててみた (原田紀子/著)
富士丸のモフモフ健康相談室 (穴澤賢/著)
鯉釣り (山本和由/著)
日本語が亡びるとき (水村美苗/著)
絵本・児童書
あっ! ゆきだ (フランクリン M. ブランリー/著)
どうぶつどいつどーなッツ (もたいたいづみ/著)
ハリセンボンがふくらんだ (鈴木克美/著)
やまんばあさんとなかまたち (富安陽子/著)
仮面の大富豪 上・下 (フィリップ・ブルマン/著)
ダ・ヴィンチ空を飛ぶ (メアリー・ポー・オズボーン/著)