

- 会場：保健センター
- 問い合わせ：子ども課(☎④2268)

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	6日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など
ママサロン ※要予約	15日(月) 午前9時50分～	マタニティピラティスなど
股関節検診	16日(火) 午後1時15分～	令和6年1月生まれ
4カ月児健康診査	23日(火) 午後1時15分～	令和5年12月生まれ
離乳食教室 ※要予約	12日(金) 午前10時～	令和5年11月生まれ
育児相談 ※要予約	4日(木) 午後1時～	乳幼児の発育発達相談など
すこやか教室・ブックスタート	24日(水) 午前9時30分～	令和5年9月生まれ
1歳児健康診査	17日(水) 午後1時15分～	令和5年4月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	25日(木) 午後1時15分～	令和4年9月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	19日(金) 午前9時45分～	令和3年12月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時～	令和2年12月生まれ
5歳児健康診査	9日(火)・10日(水) 午前8時50分～9時	平成31年4月生まれ ※集団遊びがあります

こども医療電話相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】 月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時(24時間)

子育てSTYLE

生活リズムを見直そう

Q 4月から入園予定です。生活リズムが整っていないので、きちんと通園できるか不安です。

A 入園を踏まえ、生活リズムを整えるために、次の3つのポイントを見直してみましょう。

- ①早寝早起き=生活リズムを整えるための基本は早起きです。朝起きたらカーテンを開け、太陽光を浴びさせましょう。幼児にとって昼寝は大切ですが、長くなると夜寝る時間が遅くなってしまいますので、午後3時くらいを目安に起こしましょう。夜は決まった時間に眠れるように、入眠儀式(お風呂→歯磨き→布団に入る→絵本など)を作っておけると良いでしょう
- ②食事=朝食を取ることで、体温が上がり、脳や体にエネルギーが行き渡り、午前中から活動的に過ごすことができます。最初は少ししか食べられなくても、なるべく決まった時間に食べる習慣を作りましょう。夕食は遅くとも寝る2時間前には済ませるようにしましょう
- ③遊び=昼間の活動量は夜の眠りに直接関係します。日中は散歩をしたり、公園に行ったりするなどたくさん体を動かすようにしましょう。地域の子育て支援センターを活用するのもお勧めです

キラリ★わたしの学校

鬼石小学校

～いじめのない集団を目指して～

鬼石小学校は、コミュニティ・スクールを基盤とした鬼石連携型小中一貫校として、「自立・貢献」を掲げ、地域や自他を大切にし、社会に貢献できる自立した児童の育成を目指しています。さらに、「鬼石地区の子育て4つの重点(読書・仲間づくり・規範意識・地域貢献)」のリーフレットを鬼石地区の全家庭に配布し、地域全体で子育てに取り組んでいます。今回は重点の1つである「仲間づくり」について、学校で行っている取り組みを紹介します。

本校では、「いじめは絶対に許さない」という信念をもち、認め合えるような集団をつくる」ことを目指してさまざまな活動に取り組んでいます。その1つに縦割り班での活動があります。毎年10月に実施する「全校桜山遠足」では、リーダーである6年生が



みんなで仲良く遊ぶ全校鬼ごっこ

下学年の児童の面倒を見ながら、桜山を目指して登ります。途中で1年生が疲れると、「もう少しだから、頑張ろう」と優しく声を掛けます。励まされた1年生は粘り強く登り、励ましの声は次第に班全体へ広がっていき、頂上に着いた時には、達成した喜びと温かい雰囲気包まれ、みんな最高の笑顔になります。このように、縦割り班の活動では、相手のことを考えた優しい言葉や行動が多く生まれます。そして、互いを認め合う雰囲気がつくり、これらのことがいじめのない集団づくりにつながっています。

今後もこのような活動を通して、自分たちでいじめのない集団をつくっていかうとする児童を育てていきます。

問い合わせ 学校教育課(☎⑤8212)
鬼石小学校(☎⑤2756)



励まし合いながら登る全校桜山遠足

本との出会い

図書館司書がセレクトした
新刊情報

開館時間 午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)
休館日 月曜日
問い合わせ 図書館☎②1669
※電子図書館も利用してください →



墓じまいラプソディ



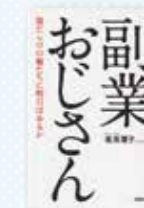
著者▷垣谷 美雨
「絶対にお父さんと同じ墓には入りたくない」四十九日の法要を目前に控え、突然明らかになった姑の遺言。「老後の資金がありません」の著者が描く明日は我が身の現代墓事情物語。

気がつけば認知症介護の沼にいた。もしくは推し活ヲメの極私的物語



著者▷畑江 ちか子
生きる文化財の頑固ジジイ山本さん、介護施設の夜勤、深夜のお看取り、帰れないお正月。祖父の死をきっかけに介護業界へ飛び込んだ著者の必死な毎日の記録。

副業おじさん 傷だらけの俺たちに明日はあるか



著者▷若月 滯子
工場勤務、アルミ缶回収、皿洗い、カフェのバリスタ、フードデリバリーなど、本業以外の仕事を持つおじさんたちの副業現場から現代日本を映し出す。

今月はいつもより拡大して
耳より情報をお届けします!

知って得する! 耳より情報

藤岡市をPR
してみませんか?

藤岡市ふるさと
サポーター
(市HP)



「10年・20年先の藤岡を見据え、藤岡ブランドを盛り上げたい!」そんな思いから、藤岡市を「心のふるさと」として応援してくれる「藤岡市ふるさとサポーター」を募集しています。

藤岡市で生まれ育った人・親戚や友人が住んでいる人・藤岡市を応援したい人など、誰でもサポーターになることができます。また、サポーターになってくれた人に、市の観光情報などのメールマガジンを配信しています。藤岡市の良いところや魅力を共有・発信し、一緒に市を盛り上げてみませんか?たくさんの応募をお待ちしています!

サポーターの役割

- ▷市がSNSで発信する情報を拡散(リツイート、いいね、シェア、口コミ)
- ▷市の魅力(イベントや観光、特産品などの情報)を自身のSNSなどで発信
- ▷藤岡市の魅力を見つけたら多くの人に伝え、広める

申し込み 市ホームページから「ふじおか電子申請受付システム」または書面で申し込んでください
問い合わせ 企画課(☎④2424)

