

子どもカレンダー

- 会場：子育て・健康センター
- 問い合わせ：子育て応援課 (☎507805)

項目	期日・受付開始時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	6日(土) 午前9時20分	もくよくよ 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	9日(火) 午後1時15分	令和8年3月生まれ
4カ月児健康診査	23日(火) 午後1時15分	令和8年2月生まれ
離乳食教室 ※要予約	9日(火) 午前10時	令和8年1月生まれ
育児相談 ※要予約	3日(水) 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	10日(水) 午前9時30分	令和7年11月生まれ
1歳児健康診査	10日(水) 午後1時15分	令和7年6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6年11月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	12日(金) 午前9時45分	令和6年2月生まれ
3歳児健康診査	18日(木) 午後1時	令和5年2月生まれ
5歳児健康診査 ※集団遊びがあります	2日(火)・3日(水) 午前8時50分	令和3年6月生まれ
	30日(火) 午前8時50分	令和3年7月生まれ

子育てSTYLE

子どもの睡眠リズムを整える方法

Q 3歳の子どもがいます。早く寝かしつける方法がありますか。

A 睡眠は、心身の休養と脳や体を成長させる役割があり、適切な睡眠時間を確保することは子どもの健康にとって大切です。

3～5歳児は10～13時間の睡眠時間をとることが大切とされています。子どもの睡眠習慣を整えるために次のことを工夫しましょう。

▷夜早く寝るためには早起きをすることが大切です。朝7時までには起こし、起きる時間になったら日差しを浴びられるようにカーテンなどを開けましょう。手や足を優しくマッサージしたり、顔を拭いてあげると目覚めやすくなります

▷天気の良い日には外でたくさん遊びましょう

▷昼寝をする場合は午後3時までに起こしてあげると夜寝る時間に影響が少なくなります

▷就寝時間は午後9時までを目標にしましょう。強い照明は眠気を妨げるので、テレビやスマートフォンを見せないようにしたり、寝る30分前には照明を暗めにしましょう。静かで落ち着いた環境は心地よい眠気をもたらします

子どもの睡眠習慣を整えるため、保護者も昼と夜のメリハリをつけて生活するように意識しましょう。



from リジャイナ

問い合わせ 企画課 (☎42428)

約10年ぶりに開催が決まった、日本文化や夏祭りをテーマにした「リジャイナ夏まつり2026」についてご紹介します。

リジャイナ夏まつりは、今年の8月29日(土)に、リジャイナ市内の文化施設で行われます。主催団体であるリジャイナ日本文化クラブを中心に、日本文化に関心を寄せるリジャイナ市民が一体となって準備を進めています。

当日のステージでは、リジャイナ市民によるよさこい踊りや武術、太鼓演奏の他、現地の学生や市民によるコラボレーションパフォーマンスが披露されます。また、会場内には浴衣や法被が着られるコーナーや、水風船釣り・ボール

すくいなどの屋台、地域の日本食レストランの出店も並びます。さらに、藤岡市との市民交流に関する企画・展示も予定されています。日本文化を軸にリジャイナ市に住む多様な背景を持つ人々が集い、交流を深める多文化コミュニティのイベントとして、各方面から大きな期待が寄せられています。

実行委員長を務める

コレト・ヤマウチさんからのメッセージ

この夏祭りを通して、日本文化の魅力を伝えるだけでなく、リジャイナ市民と藤岡市民のつながりを生み出したいと考えています。ぜひ、私たちのリジャイナ夏まつりに参加し、ステージや体験ブースで藤岡市の伝統芸能や日本文化を発信しましょう。日本とカナダの文化が交わる瞬間を共に分かち合い、かけがえのない国際交流の時間を過ごせることを期待しています。藤岡市から参加する一人一人が、この夏祭りの大切なゲストであり仲間です。心に残る特別な夏のひとときを、共に創り出せることを願っています。



2017年のリジャイナ夏まつり

集まれ! ふじおガキッズ



しづや はる
渋谷 晴琉ちゃん
(4歳)

はる! さく君とずっと2人仲良く元気になってね!



しづや さく
渋谷 咲玖ちゃん
(4歳)

さく! はる君とずっと2人仲良く元気になってね!



えんどう ひな
遠堂 陽音ちゃん
(4歳)

いつもパパとママに笑顔をくれてありがとう! ずっとだいすきだよ♡

- 対象 市内在住の4歳未満(受付時点)で過去に掲載のない子ども
- 応募方法 ①右記2次元コードから応募②任意の用紙に保護者の氏名・住所・電話番号・子どもの名前(ふりがな)・生年月日・子どもへのメッセージ(32字以内)を明記し、子どもの写真1枚を郵送・メール・持参のいずれかの方法
- 応募先 秘書課広報広聴係 (☎42208) hisyo@city.fujioka.gunma.jp



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9時
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)
問い合わせ 図書館 (☎41669)

※電子図書館も利用してください



咲良は上手に説明したい!

青天

ちょっと角の酒屋まで



著者▷滝沢 志郎
製品の取扱説明書の制作を行うテクニカルライターの世界に飛び込んだ主人公が、分かりやすく正確に伝える取扱説明書を作るために奮闘する姿を描いた仕事小説。



著者▷若林 正恭
高校の弱小アメフト部に所属する主人公が、強豪校を相手に敗退した引退試合で味わった胸の痛みと自分へのいら立ちにむき合っていく青春小説。



著者▷角田 光代
「ローカルごはんあれこれ」「私たちの美容院移動」など食べ物や日々の暮らし、海外旅行といったさまざまなエピソードを写真とともに軽快につづるエッセイ集。