

Miraie 行事予定

■児童館クッキング

(親子でおせちを作ろう)

◆とき=12月16日(日)午前10時~午後1時30分◆ところ=調理室◆対象=小学生~18歳◆定員=15組◆参加費=500円◆申込受付=市内在住の方は12月3日(月)から/市外在住の方は12月10日(月)から

■みんなのつどい(①工作②リトミック)

◆とき=①12月3日(月)②7日(金)いずれも午前10時30分~11時30分◆ところ=こどもプラザ◆対象=おおむね就学前の親子◆その他=へそっこ(☎28-5702)・あいあい(☎22-4150)ランドでも実施(別日程)

■ベビーのつどい(手遊び、簡単な工作など)

◆とき=12月5日(水)、19日(水)午前10時30分~11時30分◆ところ=こどもプラザ◆対象=おおむね1歳半までの親子◆その他=へそっこ・あいあいランドでも実施(別日程)

■ベビーのつどい(ベビーマッサージ)

◆とき=12月21日(金)①午前10時30分~11時/②午前11時~11時30分◆ところ=こどもプラザ◆対象=①6ヵ月までの親子/②7ヵ月~1歳半の親子◆参加費=無料◆持ち物=バスタオル

■読書会~"ビブリオトーク" in Miraie~

◆とき=12月15日(土)午前10時30分~正午/毎月第3土曜日◆ところ=会議室2◆対象=中学生以上◆持ち物=自分が紹介したいおすすめの本1~2冊◆参加費=無料◆その他=観覧自由

■図書館おはなしのへや

◆ところ=いずれも図書館おはなしのへや
①えほんのじかん
◆とき=毎週水曜日午前10時30分~11時
※毎月最終水曜日を除く
②おはなし会
◆とき=毎週土曜日午前10時30分~11時
③大きな子のおはなし会
◆とき=12月8日(土)午後2時~2時30分(毎月第2土曜日)

12月の休館日は
12月26日(水)、29日(土)~31日(月)です。

今年も残すところ1ヵ月となりましたね。12月はクリスマスや忘年会など楽しいイベントでウキウキする季節です。一方で大掃除や年越しの準備など、1年間で最も忙しい時期でもあるため、寝る時間が遅くなる日が増えるのではないのでしょうか。

最近、お子さんは十分な睡眠が取れていますか。乳幼児を育てているお母さんから、「ついつい寝る時間が遅くなってしまふ」や「子どもが夜

中に何度も起きる」、「朝は起こしても起きてくれず、機嫌が悪い」などのお話を聞くことがあります。昔から「寝る子は育つ」といわれますが、これにはきちんとした理由があるのです。

睡眠不足の状態が続くと成長ホルモンの分泌に悪影響を与え、子どもの脳や体の成長を妨げます。また、セロトニンの減少により攻撃性が増して「キレやすい子」になるなど、心身に影響を与えるため



お父さんとたっぷり遊んでお昼寝中

発達途中の子どものためには欠かせません。習慣は一日で身に付くものではありません。来年の春、お子さんが学校に通う時期に気持ち良く朝を迎えられるように、今の時期から大人も子どもも早寝早起きを心掛けたいですね。

子育てコンシェルジュからのメッセージ

西脇市では「こどもプラザ」に子育てコンシェルジュを配置し、子育て中の保護者へ総合的なサポートを行っています。

人つどい 人つながり 人はぐくむ 交流の場

茜が丘複合施設「Miraie」



miraie

〒677-0057 西脇市野村町茜が丘16-1 ☎0795-25-2800(代表)、☎25-2220
こどもプラザ(☎25-2801) 男女共同参画センター(☎25-2800) 図書館(☎23-5991)
コミュニティセンター重春・野村地区会館(☎25-2100)/休館日=毎月最終水曜日

さらに安全・安心な施設を目指して

みらいえは、高齢者や障害者などが安全で快適に利用できるよう配慮した施設として「ひょうご県民ユニバーサル施設」に認定されています。この制度は、多くの方が利用する施設でのユニバーサルデザインの普及を図るため、県が実施しています。

ユニバーサル施設認定基準

- ・スロープやエレベーター、多機能トイレの整備などの基本的なバリアフリー化を行っている。
- ・施設利用者や建築・福祉の専門知識を持つ「福祉のまちづくりアドバイザー」の意見を適切に反映して、施設の整備や運営を行っている。



平坦な造りの正面玄関付近

みらいえが「いい」

- ・段差がなく移動しやすい平坦な造り
 - ・歩車分離された2階駐車場
 - ・広くて使いやすい多機能トイレ など
- みらいえでは、今後も皆さんに居心地の良い空間が提供できるよう努めていきます。

◆問合せ みらいえ(☎25-2800)

クリスマスはみんなで映画を見よう

図書館が贈るクリスマス上映会です。大画面で迫力ある映像をお楽しみください。

◆映画 「ピーターパン」

◆とき 12月24日(月)午後

2時30分上映/午後2時開場
◆ところ 多目的ホール
◆参加費 無料
◆問合せ 図書館(☎23-5991)

男女共同参画センターから

あなたのお悩みをご相談ください

西脇市男女共同参画センターでは一人一人が性別にとらわれることなく、生き生きと輝ける男女共同参画社会を推進するため、さまざまな相談窓口を設けています。事前の申し込みが必要な窓口がありますが、全て無料でご利用いただけます。

◆申込方法

みらいえ総合案内窓口または、電話やファックス、メールでお申し込みください(名前、電話番号、相談窓口名、希望日時、相談内容、託児の有無をお伝えください)。

◆申込み・問合せ

男女共同参画センター(☎25-2800 FAX25-2220 ☐da-njyo-c@city.nishiwaki.lg.jp)



女性のためのお仕事相談

女性が働く上で気になる疑問や悩みの解決を、女性の社会保険労務士がお手伝いします。
◇とき 毎月第1土曜日・第3金曜日①午後1時30分②午後2時30分③午後3時30分

女性のなんでも相談

女性が抱えるさまざまな悩みや課題の解決を、女性の人権擁護委員がお手伝いします。
◇とき 毎月第2木曜日午後1時30分~3時30分

ハローワーク西脇 出張! 就労相談inみらいえ

ハローワーク西脇の職員が就職や雇用、労働などに関する相談業務を実施します。
◇とき 毎月第4月曜日午後1時~3時(12月は10日(月)に実施します)

今月のおすすめ図書

『鶏大辞典』

笠原将弘/著
(KADOKAWA)

「ジュワッ」という焼き音が聞こえてきそうな表紙は、皮をカリッと焼き上げた鶏モモ肉のアップです。

盛りだくさんのレシピ全てにカラー写真が付いており、まるで鶏料理の写真集のような本です。

この本に紹介されている料理の一つで手羽先の骨を2本取り除いて袋状にし、中に明太子を詰めて焼き上げる「手羽明太詰め焼き」の調理法をご存知ですか?一見難しそうですが、詳しい手羽の解体方法も紹介されているので、初挑戦の方でもきょうまくいくはず!

クリスマスや年末年始など、人が集まる機会が増えるこの時期に、鶏料理で腕を振るってみませんか。

