



西脇市図書館の

### 今月のおすすめ図書

テーマは **睡眠と健康**

図書館イベント	
▶おはなし会	毎週水・土曜日の午前10時30分～11時
▶読書会	毎月第2日曜日の午前10時30分～正午
▶ビブリオバトル	毎月第2日曜日の午後2時～3時



**睡眠の科学** なぜ眠るのか  
なぜ目覚めるのか  
櫻井武

人はなぜ眠らなければいけないのか。いまだに科学で解明できていない「睡眠の本質」に迫る一冊。



**ニャンともぐっすり眠れる本**  
三橋美穂/著  
(主婦の友インフォス情報社)

眠りたいのに眠れない。そんな人のために愛らしい猫の写真と快眠のコツを、朝、昼、夜の時間別に紹介。



**いい明日がくる夜の習慣**  
佐藤伝/著  
(中経出版)

人生は、眠る前の3分で決まる。夜をどう過ごせばいいのかわからない。「日記は夜に書かない」「自分自身に感謝する」など、52の習慣を伝授。



**ハーブティー事典**  
115種の  
「効果」「楽しみ」「ブレンド」  
佐々木薫/著  
(池田書店)

植物のチカラで心と体を健康に。ハーブティーの楽しみ方や入れ方から、悩み別のハーブティーレシピなども掲載。

一人つどい 人つながり 人はぐくむ 交流の場

# 茜が丘複合施設 Miraie



〒677-0057  
西脇市野村町茜が丘 16-1  
☎25-2800 (代表)  
FAX25-2220

▶男女共同参画センター (☎25-2800)  
▶こどもプラザ (☎25-2801)  
▶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)



## どなたでも！出演者を大募集 みらいえ音楽祭

音響機材を使用しない演奏・歌の音楽祭です。

- ▶とき 7月8日(土) 午前11時30分～午後4時
- ▶ところ ビューループ
- ▶定員 10組程度(要申し込み・多数の場合は抽選)
- ▶出演時間 1組20分以内(準備などの時間を含む)
- ▶受付期間 5月21日(日)まで
- ▶申込み・問合せ  
みらいえ  
(☎25-2800)



## miraieの学校 インドヨガ教室

週に一度、リラックス、リフレッシュしませんか。

- ▶とき 昼コース=毎週木曜日(午後1時30分～2時30分)▷夜コース=毎週月曜日(午後7時30分～8時30分) / 月4回
- ▶ところ 多目的ホール
- ▶定員 各コース50人(要申し込み・先着順)
- ▶受講料 月2500円
- ▶持ち物 ヨガマット
- ▶申込み・問合せ  
クローバープラザ  
(☎25-2100)



## 壊れてしまったおもちゃを修理します にしわきおもちゃ病院

壊れてしまった大切なおもちゃを、おもちゃドクターに診てもらいませんか(一人1つ/一部、対応不可)。おもちゃドクターのスタッフも募集中です。

- ▶とき 毎月第3土曜日の午前9時～正午
- ▶ところ 工芸室
- ▶利用料 無料(ただし、部品代等が必要な場合あり)
- ▶問合せ  
こどもプラザ  
(☎25-2801)



## みらいえ行事予定

▶他にもいろいろな体験教室を開催中！  
詳しくは、みらいえホームページ(QRコード)へ



▶お問い合わせは各担当へ(電話番号は14㉟)

- ①=みらいえ
- ②=男女共同参画センター
- ③=こどもプラザ
- ④=図書館
- ⑤=コミセン

### 大切な人へのプレゼントをつくろう

- ▶とき 5月7日(日)、13日(土) ①午前10時30分～11時30分 ②午後2時30分～3時30分▶ところ こどもプラザ▶対象 おおむね3～18歳の児童▶定員 各回12人(当日先着順)

### ぴよぴよのつどい

- ▶とき 5月8日(月) 午前10時30分～11時30分▶ところ こどもプラザ▶対象 6か月までの乳児とその保護者▶定員 8組(当日先着順)

### みらいえコンサート

- ▶とき 5月13日(土) 午後2～3時▶ところ ビューループ▶出演 scramble(ギター&ボーカル)

### 児童館クッキング(カップケーキの花束を作ろう！)

- ▶とき 5月14日(日) 午後1時30分～3時30分▶ところ 調理室▶対象 小学生～18歳の児童▶定員 25人(要申し込み・多数の場合は抽選)▶参加費 1人200円▶受付期間 5月1日(月)～10日(水)

### ベビーのつどい

- ▶とき 5月16日(火) 午前10時30分～11時30分▶ところ こども

プラザ▶対象 6か月から独り歩きができるまでの乳児とその保護者▶定員 15組(当日先着順)

### ベビーマッサージ

- ▶とき 5月29日(月) 午前10時30分～11時30分▶ところ こどもプラザ▶対象 首が据わってから6か月までの乳児とその保護者▶定員 8組(当日先着順)

### 映画上映会「老後の資金がありません！」

- ▶とき 5月28日(日) 午前10時～正午▶ところ 多目的ホール



「こどもプラザ」からのおたより

## NPO法人みなみ会の活動について

こどもプラザでは、「NPO法人みなみ会」に委託し、みらいえでの子どもたちの遊びや学習支援を行っています。

みなみ会は平成24年12月に特定非営利活動法人に認証され、以来10年間にわたり、市内の子どもを対象とした子育て・学習支援、地域コミュニティづくりに取り組んでいます。

みらいえでは、兵庫教育大学の学生や地元の大学生、元教員などのスタッフが、平日の放課後、土日祝の午前中に活動しています。

みらいえで勉強していると、ベテランの先生が分からないところを丁寧に教えてくれます。大学生のお兄ちゃん、お姉ちゃん先生も子ども



◀緑のピスが目印



たちに大人気！大学生と一緒に元気に走り回り、屋外遊びがさらに楽しくなります。

今年度からは、毎月第3土曜日、午後1時から3時まで、無料塾と何でも相談を開始しています。みらいえ館内に設置している用紙にご記入の上、お申し込みください。

また、夏休み期間中は、みらいえだけでなく、各小学校区に出向き、地域の公民館などで夏休みの宿題をお手伝いしています。

みなみ会のスタッフと一緒に、さまざまな体験をしながら、みらいえで楽しく過ごしましょう。

今月の休館日▶ 5月31日(水)



広報にしわき 令和5年5月号

広報にしわき 令和5年5月号

