

- み** **みらいえ ことばプラザ**  
野村町荻が丘16-1  
荻が丘複合施設Miraiie内  
開館時間：9時30分～17時  
休館日：毎月末水曜日（水曜が祝日  
の場合翌日以降の最初の平日）  
電話：25-2801  
FAX：25-2220
- へ** **へそっこランド**  
黒田庄町前坂2140  
黒田庄福祉センター3階  
開館時間：9時45分～16時30分  
休館日：土曜・日曜・祝日  
電話：28-5702
- あ** **あいあいランド**  
西脇790-14  
生活文化総合センター  
「ドウジウム」内  
開館時間：9時45分～17時  
休館日：月曜（月曜が祝日の場合  
翌日以降の最初の平日）  
電話：22-4150
- わ** **わくわくランド**  
鹿野町720-1  
こみせん比也野1階  
開館時間：9時45分～16時30分  
休館日：日曜・祝日  
職員対応日：月曜・水曜・金曜  
(PM)

HP <https://www.city.nishiwaki.lg.jp>（西脇市ホームページ）  
Miraiie → ことばプラザ → 子育て学習センター・児童館 へとお進みください。  
※行事・休館日などは変更になる場合がありますので、詳細はことばプラザへ確認してください。

## 3月カレンダー

へそっこランド・あいあいランドは、事業を行っている時間、ご利用いただけません。その他の時間は自由に遊んでいただけますので、ぜひお越しくださいね♪♪

日	月	火	水	木	金	土
1 み ライフデザイン事業 (若者世代講座) み 多胎児のつどい み わくわく工作 いちこのマグネットを作ろう！ (AM・PM)	2	3	4 芳 わ わくわく工作 いちこのマグネットを 作ろう！	5 み おりがみあそび	6 あ ベビーのつどい	7
8 み わくわく工作 (AM・PM)	9	10 へ スマイル広場	11 日 わくわく工作 いちこのマグネットを 作ろう！	12 み おりがみあそび へ へそっこ広場	13 み ベビーのつどい	14 み 健幸スマイルスタジオ
15 み わくわく工作 (AM・PM)	16 み びよびよのつどい	17 み みんなのつどい	18 み ホップステップ ジャンプ	19 み おりがみあそび あ きらきら広場 (PM)	20 春分の日 ウォークラリー	21 み おやこ交流教室 修了式 み キッズジュニア サポーター会議 み 春休み わくわく体験スペシャル!! (ソーイング教室・工作 レゴワークショップほか)
22 み わくわく工作 (AM・PM) み 児童館クッキング	23 み ベビーマッサージ	24	25 Miraiie休館日	26 み おりがみあそび	27	28 み ことばプラザ卓球大会 み キッズジュニア サポーター会議
29 み わくわく工作 (AM・PM)	30	31	みらいえ ホームページ 	みらいえ公式 フェイスブック 	西脇市子育て 応援アプリ 	西脇市ライン 

開始時間前に警報発令中であれば、教室・広場・つどいは中止します。  
日時を振り替えて実施する場合は改めて連絡します。



# つどい事業のお知らせ



※受付時間は、各回開始15分前～5分前です。  
 ※つどい開始時間を過ぎての入室はお断りする場合があります。  
 ※つどいは、基本的に申込み不要です。どなたでも参加いただけます。  
 ※つどいに参加される方は、開始時間までに授乳・おむつ交換を済ませておきましょう。

	場所	日時	対象・定員
<b>ぴよぴよのつどい</b> 産後、不安に思うことや子育ての悩みなどを、 こどもプラザの職員や子育て中の仲間たちと一緒に おしゃべりをしてリフレッシュしませんか？	みらいえ こどもプラザ	16日(月)	6か月までの 子どもと保護者  〔 8組 〕
	10:30～11:30		
<b>ベビーマッサージ</b> ベビーマッサージを体験しよう！！ 授乳は、午前10時までに済ませておいて ください。	みらいえ こどもプラザ	23日(月)	首がすわってから 6か月までの 子どもと保護者  〔 8組 〕
	【持ち物】バスタオル1枚		
	10:30～11:30		
<b>ベビーのつどい</b> 童謡や手遊び、簡単な制作をして、 親子でふれあい遊びをしましょう。	みらいえ こどもプラザ	13日(金)	6か月からおおむね 1歳3か月までの 子どもと保護者  〔 みらいえ15組 あいあい 8組 〕
	あいあいランド	6日(金)	
	10:30～11:30		
<b>みんなのつどい</b> 親子でからだのびのび・すくすく 講師：姫路日ノ本短期大学 幼児教育科 専任講師 藤田貴久さん	みらいえ こどもプラザ	17日(火)	おおむね1歳3か月 から就学前の 子どもと保護者  〔 20組 〕
	10:30～11:30		
<b>多胎児おやこのつどい</b> ふたごちゃん&みつごちゃんあつまれ～!! 楽しいこと、不安なこと、困っていること、 みんなでおしゃべりしながら一緒に考えましょう！	みらいえ 多目的ホールB	1日(日)	双子または三つ 子の親子と現在 多胎児を妊娠さ れている妊婦さ んとそのご家族
	10:30～11:30		





# 児童館事業のお知らせ



児童館は子どもが主役です。色々な活動がありますが、保護者の判断で子どもの年齢や発達段階に合わせてご参加ください。未就学児については保護者同伴でご参加ください。  
※天候等の状況により、開催時間等は変更になる場合があります。

## わくわく工作



3月8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)

～空き箱や身近な材料を使って  
自由に工作します～

時間：①10:30～11:30 ②14:30～15:30

場所：みらいえ こどもプラザ

対象者：おおむね2歳～18歳の児童

定員：各15名(当日受付先着順)



## わくわく工作【特別版】 いちごのマグネットを作ろう！



3月1日(日)

時間：①10:30～11:30 ②14:30～15:30

場所：みらいえ こどもプラザ

対象者：おおむね2歳～18歳の児童

定員：各15名(当日受付先着順)



3月4日(水)

時間：15:00～16:00

場所：芳田の里ふれあい館 会議室1  
(西脇市岡崎町172-2)

対象者：芳田地区在住

おおむね2歳～18歳の児童

定員：10名(要申込み・先着順)

3月4日(水)

時間：15:00～16:00

場所：わくわくランド  
(西脇市鹿野町720-1 こみせん比也野1階)

対象者：比延地区在住

おおむね2歳～18歳の児童

定員：10名(当日受付先着順)



3月11日(水)

時間：15:00～16:00

場所：西脇市コミュニティーセンター日野地区会館  
(西脇市西田町65-7 サンパル日野)

対象者：日野地区在住

おおむね2歳～18歳の児童

定員：10名(要申込み・先着順)

## 児童館クッキング プレミアム肉まん&あんまんを作ろう！



3月22日(日)

時間：10:00～正午

集合時間：9:45集合(時間厳守)

場所：みらいえ 調理室

対象者：小学1年生～18歳の児童

定員：25名(要申込み・応募多数の場合抽選)

参加費：300円(当日徴収)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル  
水筒

申込期間：3月6日(金)～3月13日(金)

※抽選の結果は、3月14日(土)に、当選者のみ  
ご連絡します。



## おりがみあそび



毎週木曜日(祝日、イベント開催日は除く)

3月5日(木)・12日(木)

19日(木)・26日(木)

時間：①10:30～11:00

②16:00～16:30

場所：みらいえ こどもプラザ

対象者：おおむね2歳～18歳の児童

定員：各10名(当日受付先着順)

※継続して参加できる方には、  
作品を綴る手帳をお渡ししています。



## 児童館からのお知らせ

※児童館事業の受付時間は、各事業開始の  
15分前～5分前です。

※開始時間を過ぎてからの参加はお断りする  
場合があります。





# 西脇おやこ交流教室のお知らせ



## さくらんぼ

おおむね、  
小学低学年まで



## 1年を振り返って…

警報で中止になった  
2月の活動の振替です

休日版  
グループ

日 程：3月8日(日)  
時 間：10：30～（受付10：00～） 終了予定11：45頃  
場 所：みらいえ多目的ホール  
内 容：親子で1年間の活動を振り返ろう！and「お楽しみ♪」

※前日までに必ず出欠を連絡してください。

※3月8日の活動に参加できない方は、下記の日程で振り返りノートを返却します。

日 時 ①14日(土)13：30～15：30 ②15日(日)10：00～11：30

場 所 みらいえワークルーム（こどもプラザ受付に声かけをお願いします。）



## 合同 修了式

## 令和7年度西脇おやこ交流教室（平日版・休日版）

平日休日  
合同



日 程：3月21日(土)  
時 間：10時15分～（受付10時～）※時間厳守  
終了予定11時45分頃

※努力賞対象の方は10時までに集合してください。

（対象者にはこどもプラザ職員から連絡させていただきます。）

場 所：みらいえ多目的ホール

内 容：表彰式（努力賞）

講 師：劇団シーブ

「ヨッコラ星のどっこいショー☆～さがせ！ちきゅうのたからもの～」

※人数把握のため、参加人数を必ず事前にご連絡ください。



# 西脇おやこ交流教室

## 一年の思い出



西脇おやこ交流教室で過ごした1年間はどうでしたか？

親子で一緒に過ごし、素敵な思い出がたくさんできましたね。お友達もたくさんできましたね。

教室に参加して、たくさんの出会いの中で、多くの気づきや学びをされたのではないのでしょうか。親子でともに成長されたことと思います。

4月から就園されるお子さん、お仕事に復帰される保護者の方等、今までと生活のリズムが大きく変わることと思いますが、皆さんのそれぞれの場所でのご活躍とご健康をお祈りしています。

引き続きおやこ交流教室に参加してくださる皆さん、開級式でお会いできることを楽しみにしております。4月からもよろしくお祈りします。

こどもプラザ職員一同

# 広場事業のお知らせ

## きらきら広場

- 【日時】 3月19日(木) 13:30~14:30 終了予定  
【場所】 あいあいランド  
【内容】 手形・足形アートを作ろう！  
【定員】 5組 (要申込み・受付先着順)  
【申込み】 参加希望の方は、事前にこどもプラザ(☎0795-25-2801)に  
申込みをしてください。  
【企画運営】 子育て支援ボランティアグループきらきら



## へそっこ広場

- 【日時】 3月12日(木) 10:30~11:30 終了予定  
【場所】 へそっこランド  
【内容】 今年度ラストのへそっこ広場～お楽しみ会をしよう♪～  
【定員】 子ども10人 (要申込み・受付先着順)  
【申込み】 参加希望の方は、事前にこどもプラザ(☎0795-25-2801)に  
申込みをしてください。  
【参加費】 子ども1人100円  
【持ち物】 お皿、フォーク、スプーン、飲み物  
【企画運営】 ハッピーネーブル



## スマイル広場

- 【日時】 3月10日(火) 10:30~11:30 終了予定  
【場所】 へそっこランド  
【内容】 みんなでミニコンサート  
記念のボード作り  
大型紙芝居  
ティータイム  
【参加費】 無料(大人の方の飲み物は用意します。お子様の飲み物は各自ご準備ください。)  
【定員】 10組 (要申込み・受付先着順)  
【申込み】 参加希望の方は、事前にこどもプラザ(☎0795-25-2801)に  
申込みをしてください。  
【企画運営】 マザーズスマイル



天候等の状況により、日程や事業内容に変更が生じる場合があります。開催については、西脇市のホームページ等で確認していただくか、こどもプラザ(25-2801)までお問い合わせください。  
参加の際は、必ず体調確認をしていただきますようお願いいたします。

ボランティア募集!

## ホップ・ステップ・ジャンプ

- ◆◆こどもプラザのスタッフや参加者同士でお話をしながら、  
ちょっとしたボランティアをしてみませんか?!◆◆  
【日時】 3月18日(水) 10:00~12:00  
【場所】 みらいえ ワークルーム  
【内容】 子育て新聞“ことのは”を組む作業ほか





# 春に向けた免疫力アップ献立

春は、気温の寒暖差や新しい環境の変化等で、親子共に体調が悪化しやすい季節です。免疫力アップ（体調を整える）には、「規則正しい生活」、「栄養バランスのよい食事」、「十分な睡眠」がとても重要です。

お忙しい生活とは思いますが、食事からの免疫力アップを考えてみませんか？

## ★ ビタミンAで目やのどの粘膜を強化

ビタミンAが豊富に含まれる食べ物は、カボチャ、ニンジン、ホウレン草等の緑黄色野菜や鶏卵等です。

油と一緒に料理すると、よりビタミンAの吸収率が高くなります。

料理例：ホウレン草のゴマ和え、カボチャの天ぷら 等



## ★ ビタミンB群で体の倦怠感を軽減

ビタミンB1が豊富に含まれる食べ物は、豚肉、豆腐、ゴマ、枝豆等です。

ニンニクや玉ネギ、ニラ等と一緒に料理すると、ビタミンB1の吸収率が高くなります。

料理例：玉ネギと豚肉のショウガ焼き、麻婆豆腐 等



## ★ ビタミンCで疲労回復を促進

ビタミンCが豊富に含まれる食べ物は、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ等の野菜、サツマイモ等のいも類、柿やイチゴ等の果物です。

水に溶けやすいため、蒸す又は生で食べることをお勧めします。

料理例：蒸したブロッコリー及びサツマイモ、春キャベツのコールスロー※ 等

(※春キャベツのコールスローは、広報にしわき令和8年3月号の健康レシピに掲載しています。ただし、卵アレルギーの方はお控ください。)



## 【具だくさんの汁物を食べよう】

みそ汁に野菜やきのこ等を入れると、食物繊維の効果で腸内環境を整えます。

また、煮汁に具材のビタミンC等の栄養素が溶け込むため、具だくさんの汁物を1品付け合わせることをお勧めします。



# キッズ・ジュニアサポーター実践報告

こどもプラザキッズ・ジュニアサポーターの活動が始まり、続々と新たなメンバーも増えています。今年度は、イベントの運営スタッフとして活躍したメンバーたち。1月25日に開催された「こどもプラザフェスタ」でも案内係や受付など大活躍！

今回は、フェスタで活躍してくれたメンバーと参加した感想を紹介したいと思います。



楽しみながら  
できました。  
もっといろんな  
人と話したい  
です！



初めて参加  
したけど、み  
んな優しくし  
てくれて楽し  
かったです。



案内係をしまし  
た。少し疲れたけ  
どいろいろな仕事  
ができて楽しかつ  
たです。



いろいろな人  
と関わってよか  
ったです。



たくさんの  
人と関わって  
楽しかったで  
す。



受付で、たく  
さんの人と話が  
できて良かったです。



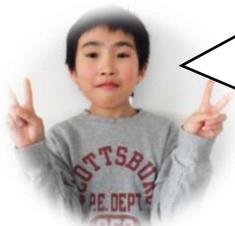
初めて参加し  
たけれど、いろ  
いろ体験出来て  
楽しかったで  
す。案内は難し  
かったけど、楽し  
かったです。



ポン菓子の  
宣伝をしまし  
た。「くださ  
い」と言って  
くれて嬉しか  
ったです。



みんなと、  
助け合いなが  
ら頑張りました。



イベントにたく  
さんの方が来て  
くれて嬉しか  
ったです。み  
つけさんとル  
ールを作ると、  
たくさんの人  
が来てくれて  
楽しかったで  
す。



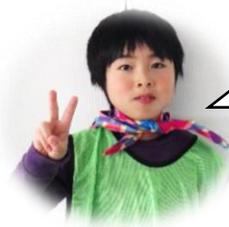
案内係は  
緊張したけ  
ど、慣れて  
きて案内で  
きました。



お客さんの  
笑顔がいっぱ  
いで僕も嬉し  
くなりました。  
た。



忙しかった  
けど、楽しく  
できました。



積木コーナーの手  
伝いは、たく  
さんタワー  
を作り、倒れる  
かドキドキ  
したけど、楽し  
かったです。



受付の仕事は小さいお子さんを見られてとても幸せでした。みんな楽しそうに微笑ましかったです。



案内や受付をして、来館者と会話したり、案内できて楽しく、やりがいを感じました。これからも活動に参加したいです。



たくさんの人と触れ合い、たくさんの経験ができました。学びもありとても楽しい1日でした。



来館された方からの質問にうまく答えられた時は、些細なことだけど自分の成長を感じた。次参加する時は、もっと自分から進んで行動したいです。



受付の仕事をしました。いろんな方と話せて楽しかったです。とても良い経験をさせていただきました。



こどもプラザキッズ・ジュニアサポーターとして、私たちと一緒に活動してみませんか？学校や学年が違ってても、とても仲良しです！

「恥ずかしいな、ドキドキするな、でもやってみたいな！」と思われる方、一度見学に来てください！

次回の活動は、3月21日(日)「春休み わくわく体験スペシャル!!」に参加します。友だちや家族と一緒に来てね！



## 春の図書館まつり

開催日時：3月29日（日）10時30分～15時

春の図書館まつりでは、絵本の読み聞かせ、ブックカバー体験のほか

春休みにぴったりの特別イベントを開催予定！

小さなお子さんから小学生まで楽しめる

盛りだくさんの内容で皆様のお越しをお待ちしております。

詳しくは、広報3月号または図書館ホームページ、館内掲示等をご覧ください。

### 3月の予定

#### 読み聞かせボランティアグループ予定表

約30分間



#### 0才からのおはなし会

水曜日 10:30～

4日 まどのもと

11日 にじいろのたね

18日 キラキラ星

土曜日 10:30～

14日 おはなしピース

21日 回転木馬

28日 どんぐりえくぼ



#### おおきな子のおはなし会

第1土曜日 10:30～

7日 パルランド

場 所：おはなしのへや

今月はシステム更新のため24日（火）～27日（金）の4日間休館します。



### 司書がおすすめる絵本を紹介

ティッチは小さな男の子。おにいさんやおねえさんは大きな自転車に乗るのに、ティッチは三輪車。風を揚げるとティッチはかざぐるま。ティッチが小さな種を植えるとぐんぐん成長しお兄さんやお姉さんより大きくなりました。いつも兄妹をうらやましく思っていた末っ子が逆転する結末は共感を得ることでしょう。

（『ちいさなこどもたちのえほん 3さい』より）



「ティッチ」

パット・ハッチンス//さく・え  
福音館書店 Eガ1ク/ハ

# ママ通信



厳しい寒さもやっと終わりが近づいてきました。まだまだ朝夕は冷え込みますが、お昼はぽかぽか陽気でお外で遊びやすくなってきましたね。暖かくなってくると、私たちが悩めるのが花粉症です。子どもの花粉症は年々増えていきます。大人と同じように子どもの花粉症も、鼻づまり、鼻みず、鼻のかゆみ、目のかゆみなどつらい症状に悩まされます。幼児ほど、これらの症状を言葉で訴えることが難しいため、子どもの様子の変化に注意しましょう。

3月は進級、卒入園、卒入学など、子どもたちが新たな一歩を踏み出す時期でもあります。みなさんにとって笑顔があふれる素敵な春になりますように。

## 北播磨小児一次救急 輪番病院

月日	医療機関名	診療時間	電話番号
3月8日	北播磨総合医療センター	9:00~17:00 (受付 16:30 迄)	0794-88-8800
3月22日	市立西脇病院	9:00~17:00	0795-22-0111

※一時救急(軽症)のみを掲載しています。必ず病院に電話で確認してから受診するようにしましょう。

## 緊急を要するか迷ったら

### 北播磨圏域子ども医療電話相談

☎(0794)62-1371 (18:00~22:00 祝祭日、年末年始を除く)

### 兵庫県子ども医療電話相談

☎#8000 平日、土曜日 18:00~翌朝 8:00  
日曜祝日、年末年始 8:00~翌朝 8:00

### こどもの救急ホームページ (日本小児科学会監修)

<http://kodomo-qa.jp>

診療時間外に医療機関を受診するかどうか、症状別にチャート式で判断できます。(対象年齢:生後1ヶ月~6歳)

北播磨いきいき情報 <http://kitaharima-ikiiki.com/> より

西脇小児医療を守る会

✉[n.s.i.mamorukai@gmail.com](mailto:n.s.i.mamorukai@gmail.com)



## 花粉症

### 《花粉症とは》

植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって引き起こされる季節性のアレルギー性鼻炎です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの一連の症状が特徴的です。春ごろ話題になるスギやヒノキのほか、秋に飛散するブタクサやヨモギなどが有名です。以前は大人の病気と考えられていましたが、最近では子どもの発症も年々増えてきています。

### 《大人と子どもの花粉症の違い》

- ・「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状。
- ・大人はサラサラ、子どもは少し粘っこい鼻水のことが多い。
- ・目の症状が高い率で発現。
- ・鼻をピクピク、口をモグモグする。

### 《ママへのアドバイス》

子どもは自分では症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。次の点に注意してみてください。

- ・口をあけている。
- ・頻繁に目のあたりをこすっている。
- ・目の充血や、目のまわりがむくんでいる。
- ・鼻をこすったり、かいたりする。
- ・鼻や口のまわりをしかめる。
- ・鼻をいじりすぎて鼻血を出す。
- ・昼間に元気がなかったり、集中力がなかったりする。
- ・どの時期やどんな天気に、どんな症状がでるのか。

### 《花粉症によいといわれる食品》

ヨーグルト・ジャガイモ・ネギ・ニンニク・ニラ・ショウガ・ゴマ・ゴボウ・山芋・わかめ・大根おろし、など。

### 《日常的な対策》

- ・テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックして、花粉の多い日は外出を控えるようにしましょう。
- ・マスクをできるお子さんなら、マスクをすることも有効です。
- ・外出の時は、つばのついた帽子をかぶる。
- ・玄関先では衣服をはらう。
- ・洗濯物や布団を取りこむ時はよくはたく。

### 《風邪との違い》

風邪との判断が難しいですが、以下の点を参考にしてください。

#### ●風邪の場合

- ・目に症状はない。
- ・のどに赤み痛みがある。
- ・高熱が出る場合がある。
- ・1週間程度で症状は治まる。

#### ●花粉症の場合

- ・のどの赤みや痛みはない。
- ・微熱はあっても高熱はない。
- ・症状がつづく。

### 《治療》

花粉症の治療は基本的に大人も子どもも同じです。症状に応じて抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬・点眼などで治療します。子どもにとっても花粉症の症状はつらいものです。また、子どもの花粉症は気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。花粉症かな?と思ったら、早めにお医者さんに診てもらい、子どもの症状に応じた適切な治療を受けてください。

## 子育て支援ボランティア講座 「児童虐待の基礎講座」



子どものSOSを見つけるための基礎知識と、具体的なチェックポイントや相談先へのつなぎ方など、講師の先生から分かりやすくお話ししていただきました。



### 参加者の感想

- ・先生ご自身の体験や経験も含まれた内容で、分かりやすかったです。
- ・「えっ！これも虐待に入るのか…。」という事例もあり、学びになりました。
- ・虐待にもいろいろな種類があり、それぞれのチェックポイントを知ることができた。

来年度も、子育てボランティアに関する講座を実施していきます。児童虐待についての応用講座も計画しております。興味関心のある方は、ぜひご参加ください。

また、実施してほしい講座がありましたら、お聞かせください。



### ＝編集後記＝

春の陽ざしが柔らかくなり、ミモザが鮮やかな黄色い花を咲かせる季節になりました。ミモザのふんわりとした花を見ると、春の訪れを感じるとともに、心がふんわり暖かくなります。

今年度、こどもプラザでたくさんの笑顔と成長に出会うことができました。来年度も、さらに安心して過ごせる居場所づくりと、遊びや学びの機会を広げていきたいと思っています。楽しいイベントも計画中ですので、ぜひご参加ください。

### 子育て新聞「ことのは」配布場所



こどもプラザ(茜が丘複合施設 Miraie・へそっこランド・あいあいランド・わくわくランド)・西脇市役所(受付・はぴいくサポートセンター)・西脇市図書館・天神池スポーツセンター・西脇病院(小児科外来・小児科、産婦人科入院病棟)・萩ヶ瀬会館・上野会館・大野隣保館・芳田の里ふれあい館・黒っこプラザ・市内小児科医院・北はりま旬菜館・中本町郵便局・黒田庄福祉センター・こども園