

運動会で速く走れる!

未来のオリンピック 走り方教室

日 5月11日(出)10時~12時※雨天中止 所 手賀沼公園多目的広場
内容 日本陸上代表コーチとして多くのトップアスリートを育成し、武井壮さんを陸上十種競技の日本チャンピオンに導いた小林教授が、正しいフォームや速く走る方法を教えます。
講師 小林敬和さん(中央学院大学教授) 対象 小学4~6年生
定員 50人(抽選)※市内在住・在学の方優先 費用 100円
申込 4月26日(金)までにちば電子申請サービス
問い合わせ 我孫子地区公民館 ☎04-7182-0622



ちば電子申請サービス

手賀沼流域フォーラム

冬水田んぼで田植えをしよう

日 5月11日(出)8時30分~12時※小雨実施、雨天時12日(日)
所 根戸城址(根戸1349)※当日案内板あり
内容 田植え、どろんこ相撲など
※収穫後、新米プレゼント
定員 先着30人※小学生以下は保護者同伴
費用 無料
申込 5月10日(金)までに、電話・Eメールで参加者全員の氏名・年齢・電話番号を明示。
手賀沼トラスト・富沢 ☎090-2234-5610
takashifumiko@kvd.biglobe.ne.jp



子育てQ&A 第181回 生活リズム

Q 3歳の子どものがいます。子どもは早めに寝た方が良いと聞いたのですが、22時ごろまで寝ないので困っています。

A 睡眠リズムを整えるためには生活リズムを整えることが重要です。朝は決まった時間に起こし、顔を洗ってから朝食を食べる習慣をつけましょう。また、1日は24時間ですが、人の体内時計は約25時間のため、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。午前中は主に体を動かし、昼寝をする場合は1時間~1時間30分、夕食の2時間前までにおやつを食べるのがお勧めです。夜は、興奮する遊びを避け、入浴~夕食~歯磨きなど、寝るまでの流れを決めましょう。テレビなどを消して部屋を暗くし21時までに寝るのがお勧めです。保護者の生活リズムが影響している場合もあるため、家族全体の生活リズムも見直しましょう。

健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

すこやかちゃん
ゆいと 結人ちゃん (1歳2カ月)
とっても甘えん坊で好奇心旺盛なゆいと君♡これからいっぱい食べて元気に育ってね♪
さゆき 紗雪ちゃん (1歳3カ月)
お兄ちゃんが大好きなさゆちゃん♪これからもきょうだい仲良く元気にいっぱい遊ぼうね♡

4月23日は「子ども読書の日」

◎みんなで育てよう! 「図書館の木」

図書館の本で「好きな本」「お薦めの本」を用紙に書いて「図書館の木」に貼ってください。絵を描いてもよいです。皆さんでたくさんの実を付けましょう!

日 4月23日(火)~5月23日(休)
対象 小学生以下の方

◎読書マラソン大会「読書スタート大会」

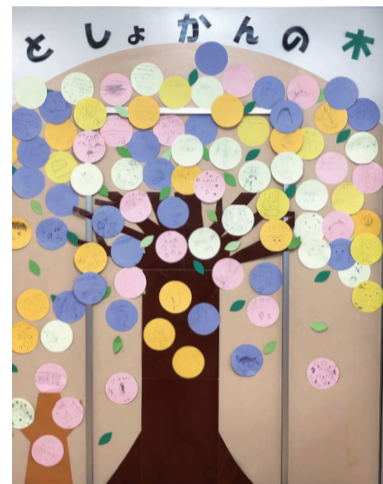
図書館で本を15冊借りて、記念品をもらいましょう!

日 4月23日(火)~5月31日(金)
対象 市内在住・在学・在勤の方

参加方法 ①図書館利用カードを作成 ②図書館ホームページからマイページにログイン ※要パスワード登録 ③図書館で本を借りる ④6月30日(日)までに各図書館窓口で「読書マラソン大会」ページを提示(印刷したものでも可)

〈共通〉

所 図書館アビスタ本館、湖北台・布佐分館、移動図書館そよかぜ号
※「図書館の木」は湖北台分館にはありません。
問い合わせ 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110



図書館HP



蔵書点検による臨時休館

日 ①6月18日(火)~21日(金) ②6月25日(火)~28日(金)
所 ①アビスタ本館 ②布佐分館
問い合わせ 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110

飛べ!鳥の紙ひこうき



日 5月4日(祝)13時30分~15時30分
内容 飛行力学に基づき、ゴムの力で長時間飛ぶ紙ひこうきを作ります。
定員 先着20人※小学3年生以下は保護者同伴
費用 無料(高校生以上は入館料300円)
所 4月18日(休)~鳥の博物館 ☎04-7185-2212

消費生活センターだより 138回

エステ・美容外科の契約は慎重に!

事例1 低価格な広告を見て脱毛エステに行ったら、高額なコースを勧められた。
事例2 二重術のモニターとして美容外科に行ったら、高額な術式と鼻の手術も勧められた。

高額な施術に誘導されるだけでなく「割引は今日だけ」などと急かされるケースもあります。金額と内容に納得できるまで説明を受け、少しでも不安があれば契約するのはやめましょう。また、分割払いにする場合は、手数料を含めた総額、支払い期間、解約方法を必ず確認しましょう。

お困りの場合は早めにご相談ください。

相談受付 消費生活センター(アビクオーレ2階イトーヨーカドー我孫子南口店) ☎04-7185-0999(月~金、第2・4(出)10時~17時30分)

図書館員が選ぶこの一冊 No.73

『さくら』 小学館
西 加奈子/著

東京の大学に通う長谷川薫は、大阪に帰省した。ヒーローだった兄を亡くし、温かさを失った実家にいるのは、引きこもりの妹、美しかった母、2年間音信不通だった父、老犬のサクラ。家族が幸せに満ちていた幼い頃から、傷つき、傷つけられながら大人になっていくそばには、いつもサクラがいた。

閉塞感漂う現在とは対照的に、思い出は鮮やかでみずみずしい。兄の事故死で家族関係が変化し、深い悲しみに陥った時も、よりどころとなるのは家族の幸せの象徴であるサクラだった。どんな時も変わらず日常を生きるサクラが救いとなる。

