

子育てだより



子育て応援
ガイドブック▶



相談・健診

場 ども家庭センター(健康増進センター内) 問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

相談・健診名	日時	対象	持ち物
乳幼児相談	2月4日(火) 予約制	乳幼児(0歳～就学前のお子さん)	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル
3歳児健診	2月18日(火)	令和3年6月16日～8月15日生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ お子さんの尿

子育て広場「レピ」ふれあい教室

問 福祉課 TEL 070-4804-5287(予約) 場 ども家庭センター(健康増進センター2階)

詳しくは
こちらから▶



内容	日時	対象	持ち物
骨盤ストレッチ	1月6日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	▶ バスタオル
ベビーマッサージ	1月20日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
骨盤ストレッチ	2月3日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	
ベビーマッサージ	2月17日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。

元気あっぷ通信



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は寝てできる腰痛予防体操を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

腰痛予防体操④

膝をかかえましょう

- ▶ 息を吐きながら片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間止めてください。
- ▶ 次に、もう片方の足を同じようにしてください。
- ▶ お腹の力を抜いて、おしりや腰が伸びるようにしましょう。



●この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などに相談ください。

問 長寿生きがい課包括支援担当 TEL 0493-62-0718

図書館情報

問 知識の森嵐山町立図書館 TEL 0493-62-6989



知識の森
嵐山町立図書館

比企広域電子図書館
比企eライブラリ▶



今月の特集コーナー

今月の
テーマ

「ASIA-BOOK」

2024年、ノーベル文学賞に韓国の作家ハン・ガンさんが選ばれました。ノーベル文学賞の受賞は、韓国人として、そしてアジア女性として初めてのことです。今や韓国文学だけでなく、アジア文学は盛り上がりを見せています。

今回の特集では「ASIA-BOOK」と題して、アジアの小説やエッセイ・絵本などを紹介します。

図書館員のおすすめ

一般書

あやふや記憶の本棚

思い出せないあの本、探します

あやふや文庫 著/2024年10月/飛鳥新社/904頁

「思い出せそうで思い出せないあやふやな本の記憶」を集めて正解を探す…。「あやふや文庫」というX(旧Twitter)のアカウントに寄せられた本の記憶の数々。はぐれてしまったあの本ともう一度出会ってみませんか。



児童書

クジラがしんだら

江口絵理 文/かわさきしゅんいち 絵/2024年9月/童心社/Eカ

深海は日の光が差さず生き物が少なく、食べ物が少ないところ。ところがたまたま突然、上から命を終えたクジラが降ってきます。クジラの体は長ければ100年にもわたって、そこに集うさまざまな生き物たちの命を支え続けます。そんな、深海生物たちの物語。



おはなし会

予約不要。開始5分前までにお越しください。

おはなしボレボレ	1/7・2/4(火)
時間：11時～ 場所：2階おはなしコーナー 対象：3歳以上 内容：絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなど	
おはなしの森	1/18・2/15(土)
時間：11時～ 場所：2階おはなしコーナー 対象：小学生以上 内容：すばなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居など	
ちいさいさんのおはなしかい	1/28・2/25(火)
時間：10時30分～50分 場所：1階会議室 対象：0～2歳のお子さんと保護者 内容：わらべうたや手遊び、絵本の読み聞かせなど	

上映会

場所：1階視聴覚室 開場：13時 上映：13時30分～

日程等	タイトル等
1/4(土) 名作映画鑑賞会	新・御宿かわせみ(83分) 黛りんたろう 監督/真野響子 出演/2013年/NHK/カラー
1/9(木) 木曜シネマ	夏目漱石の妻 上巻(145分) 夏目鏡子・松岡譲 原案「漱石の思い出」/尾野真千子 出演/2016年/NHK/カラー
1/23(木) 木曜シネマ	夏目漱石の妻 下巻(145分) 夏目鏡子・松岡譲 原案「漱石の思い出」/尾野真千子 出演/2016年/NHK/カラー
2/1(土) 名作映画鑑賞会	陽のあたる場所(122分) ジョージ・ステイヴンス 監督/モンゴメリー・クリフト 出演/1951年/アメリカ/モノクロ/日本語吹替
2/13(木) 木曜シネマ	母をたずねて三千里世界名作劇場完結版(90分) デ・アミーチス 原作「クオレ」/松尾佳子 声/2001年/B S フジ/カラー
2/27(木) 木曜シネマ	仔鹿物語(128分) クラレンス・ブラウン 監督/グレゴリー・ペック 出演/1946年/アメリカ/カラー