



子育て支援センターだより

4月の行事予定

| | | |
|--------|--|-------------|
| 5日(金) | 絵本の読み聞かせ | 11:10～11:20 |
| 6日(土) | 土曜開放デー | 9:00～12:00 |
| 17日(水) | 離乳食相談会 | 13:30～14:30 |
| 24日(水) | 誕生会 | 10:30～11:00 |
| 25日(木) | おばあちゃんの味の日 内容：伝承料理の試食と紹介 試食提供者：あわら市食生活改善推進員 | 11:15～12:00 |
| | 子育て講座「英語リトミック」 内容：ピアノと英語を使ったリトミック 歌や手遊びボールやタンバリンを使って、 体を動かします。 講師：子育てマイスター | 10:30～11:15 |

都合により、行事が中止になることがありますので、ご了承ください。

各こども園の開放デーについては、子育て支援センターのホームページをご覧ください。



▲ホームページはこちら

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

こあらっこだより



「子どもの健康情報」をお伝えします

寝る子は育つ！睡眠は大切

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。睡眠時間が不足すると「肥満のリスクが高くなる」「抑うつ傾向が強くなる」「学業成績が低下する」ことなどが報告されています。

子どもも、大人も十分な睡眠時間を確保し、心身の健康を保つことができるように努めましょう。

<睡眠時間の目安> ※個人差あり

| 年齢 | 推奨期間 |
|--------|---------|
| 1歳～2歳児 | 11～14時間 |
| 3歳～5歳児 | 10～13時間 |
| 小学生 | 9～12時間 |
| 中高生 | 8～10時間 |
| 成人 | 6時間以上 |

★質の良い睡眠を確保！

- 起床時に日光を浴びよう
朝に日光を浴びることで、脳や身体が覚醒し体内リズムが整い、夜に眠りやすくなります。
- 朝食を食べよう
朝食の欠食は、睡眠・覚醒リズムを後退させることが報告されています。時間を決めて、毎日同じ時間に食べる習慣を持ちましょう。
- 運動をしよう
日中に身体を動かしましょう。小中高生は、1日60分以上身体を動かすことが推奨されています。
- テレビを見すぎない、スマホやゲームを使いすぎない
ブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきが悪くなり、睡眠の質の悪化につながります。
(参考文献) 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド

問合せ 子育て支援課 ☎ 73-8021

栄養ひとくちメモ



こども園の手作りおやつレシピ「ピザトースト風」

こども園で人気の手作りおやつを紹介します。簡単にできますので、ぜひご家庭で作ってみてくださいね♪



材料 / 子ども 2人分

| | |
|-------------------|----------------------|
| 食パン (6枚切り): 1枚 | サラダ油 : 小さじ 1 (4g) |
| ベーコン : 1/2枚 (10g) | ケチャップ : 小さじ 2弱 (10g) |
| 玉ねぎ : 20g | |
| ピーマン : 6g | |
| コーン : 6g | |
| ピザ用チーズ : 20g | |

作り方

- 玉ねぎ、ピーマンは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①とコーンを炒める。
- 食パンにケチャップを塗り、②をのせてチーズを散らす。
- オーブンでチーズが溶けるまで焼く。

ポイント

具は加熱しているの、チーズが溶ければOKです！きのこやトマト、ツナなど具材を変えてアレンジしてもおいしいですよ♪

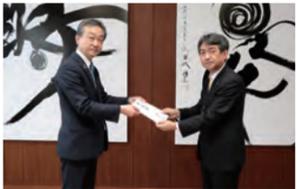
栄養 / 子ども 1人分

| | |
|-----------------|-------------|
| エネルギー : 155kcal | 鉄 : 0.3mg |
| たんぱく質 : 5.9g | 食物繊維 : 1.7g |
| 脂質 : 7.8g | 塩分 : 0.9g |
| 炭水化物 : 15.3g | |
| カルシウム : 73mg | |

「寄付、見舞金」ありがとうがこえます

▼ 2月6日(火)に、あわら市十字奉仕団から令和6年能登半島地震の災害義援金として団員から集まった45万6697円を、森市長に寄託いただきました。義援金は、市から日本赤十字社福井県支部に送られ、県内外の被災地支援に充てられます。

▼ 令和6年能登半島地震により被害を受けたあわら市の災害復旧などを支援するため、2月5日(月)に株式会社エイチアンドエフから寄付金、2月16日(金)に気仙沼市役所、2月20日(火)に福井市役所から見舞金の贈呈を受けました。



▲ 福井市役所からの贈呈式

蓮如の里ふるさと道の道を歩く会

蓮如忌の季節が近づいてきました。春の自然の中、市の史跡を巡りながら吉崎まで歩いてみませんか。

▼ とき 4月28日(日) ※雨天中止
受付：7時～

▼ 集合 あわら市役所 西側駐車場

▼ 対象 元気に歩ける人 (約13キロ歩きます) ※小学生以下は、保護者同伴で参加

▼ コース
あわら市役所(7時30分発) → 大鳥神社 → 雨夜塚 → 千束一里塚 → 多賀谷左近の墓 → 嫁威の谷 → 細呂木関所 → のこぎり坂 → 一字一石墳 → 吉崎御山(12時到着予定) 《道の駅「蓮如の里あわら」など、自由散策》 → 14時バス出発予定 → あわら市役所

【↑・歩き ↓・バス】
※途中休憩あります。

▼ 参加費 大人300円 ※当日集金

▼ 定員 60人(先着順)

▼ 持ち物 飲み物、タオルなど

▼ 服装 動きやすいもの

▼ 申込み 【期限】4月5日(金)
電話または市のホームページにある申し込みフォーム(二次元コード)からお申し込みください。
☎ 73-80041



▲ ホームページ

第6回生き生きライフセミナー

春も近づき、身体を動かしやすい季節になってきました。今こそ、カチカチに固まった身体をほぐし、豊かな生活をおくるための準備をしませんか。

▼ とき 3月21日(木) 13時30分～15時 受付：13時

▼ ところ 中央公民館 大ホール

▼ 講師 福井工業大学 スポーツ健康科学科 教授 杉浦宏季 氏

▼ 参加費 無料

▼ 定員 20人

▼ 持ち物 内履き

▼ 申込み 文化学習課 ☎ 73-80041
bunka@city.awara.jp

YONETSU-KANZAKIおが臨時休館のお知らせ

清掃センター焼却施設定期点検のため、次の期間休館します。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼ お風呂、レストラン
期間 4月8日(月)～4月23日(火)

▼ 温水プール
期間 4月8日(月)～4月26日(金)
※進捗状況により、温水プール施設の開始日は前後します。

▼ 問合せ 清掃センター
☎ 74-13314
YONETSU-KANZAKIおが
☎ 74-22221

北陸新幹線かがやきの終電に接続する連絡バスの運行

北陸新幹線かがやきの終電に接続する金沢駅～福井駅間の連絡バスを運行します。

▼ 運行期間 3月中旬から

▼ ダイヤ 金沢駅西口4番乗り場 (23時50分発) ↓丸岡IC・福井北IC・福井駅東口

▼ 運賃 大人 3500円/人
子ども 2000円/人

▼ 問合せ 福井県交通まちづくり課
☎ 20-0774



▲ ホームページ

営業時間変更について

セントピアあわらは、4月5日から営業時間を、次のとおり変更いたします。

▼ 営業時間 10時～23時

▼ 回数券について
指定管理者変更のため、令和5年11月以降に販売した回数券(令和6年3月28日までの印字があるものは4月以降使用できません。返金や差額での入場もできませんので、お持ちの人はお早めにお使いください。

▼ 問合せ セントピアあわら
☎ 78-4126



▲ Instagram



▲ ホームページ