



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 3月号

令和8年2月発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00 13:00～16:00

Instagram



SHIWASSE_2525

YouTube



今月の予定



◆ リフレッシュボディケア講座

3月4日(水)

時間：10:00～11:00

場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内容：紫波町オガールエリアにあるボディ
ケアサロン「sitoa」の理学療法士
豊田舞子氏を講師に迎え、インナー
マッスルに関する講話とボディケ
アを行います。

対象：就学前のお子さんをもつお母さん
妊娠8か月頃までの方

予約制 10組

準備物：飲み物、動きやすい服装



◆ 水時計作り 3月9日(月)

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内容：手作りおもちゃ「水時計」を作ります。

対象：就学前のお子さんと保護者、妊婦さん

予約制各回4組

材料代：100円（当日徴収いたします。）



◆ お楽しみ会 3月17日(火)

時間：10:30～10:45頃

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：プロジェクターシアターを楽しみましょう。

対象：就学前のお子さんと

保護者（予約不要）



【一時保育について】

一時保育の登録は一年毎になります。令和8年度一時保育を利用したい方は、家庭状況の変更やお子さんの成長（アレルギーや既往歴等）の確認が必要であるため、申請・面接を受けてからの登録になりますのでよろしくお願いいたします。（一時保育は町内在住の1歳から就学前のお子さんが対象です。）

★おしらせ★

3月31日(火)・4月1日(水)は、施設清掃と新年度準備のためお休みとなります。ご不便をおかけいたしますがご了承ください。



子どもの花粉症について

こんなサインに 注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の 三大症状

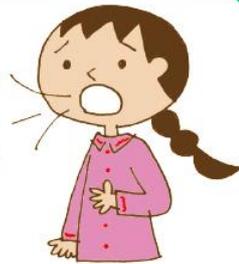
くしゃみが出る

鼻水・
鼻づまりが続く

目を
こする

● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



● なかなか寝ない

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

● 日中元気がない、きげんが悪い

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

一年間
ありがとうございました

今年度もひろばのご利用やイベントへのご参加、ありがとうございました。保護者のみなさんと一緒にお子さんの成長を見守ることができ、嬉しく思っています。

来年度もしわっせスタッフと一緒に子育てを楽しみましょうね！どうぞよろしくお祈いします。

しわっせ職員一同

