

ひだまりのネタ 232



つきひ た はや いま ねんまえ こと おも だ
月日が経つのは早いもので、今から22年前の事を思い出します。

じゅうり じぎょう ねん がつ にち けんせつしやう しょうきほじゅうたく ち く かいりやう じ
十里まちづくり事業は、1998年3月17日、建設省に小規模住宅地区改良事
ぎやう さいたく わたし じゅうかんきやうせい び じぎやう と く
業として採択され、私たちは住環境整備事業に取り組んできました。その後
どうろ ひろ ち い きじゅうみん しんばい すいがい しんばい いぜん くら
道路は広くなり、地域住民が心配していた水害の心配もなくなり、以前と比べ
じゅうかんきやう よ わた しん ねが ぶらくさべつ かいしやう
住環境は良くなりました。でも私たちの真の願いである部落差別の解消にはま
だまだ厳しいところがあります。住環境整備事業は、部落差別の解消を目的と
した事業であるという事を正しく認識していただき、部落差別をはじめあらゆる
さべつ かいしやう あか しゃかい め ざ がんば
差別を解消し、明るい社会を目指して頑張りましょう。(D)

栗東西 中学校区子育て支援事業 第2回ぽかぽかひろばのご案内

にち じ がつ にち すい
日 時：7月17日（水） 9：30～11：00

ば しょ ひだまりの家 コミュニティホール

さん か ひ おりやう
参加費：無料

も もの すいどう ちゃ
持ち物：水筒（お茶）

おむつ等お子さんに応じて必要なもの

ない いう まつ
内 容：お祭りごっこをしよう

えほん よ き けんこう
絵本の読み聞かせ・プチ健康

じんけん
プチ人権

みんなおいでよ！お祭りごっこ！
夏のお祭り気分で縁日の雰囲気を感じられる活動を考えています。みなさん、誘い合ってご参加くださいね！
お待ちしております！

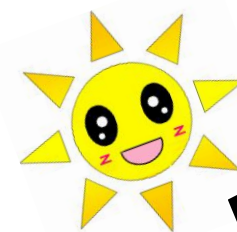


『ぽかぽかひろば』は、“ぽかぽか”とあたたかい気持ちで一人ひとりの人権を大切にしたい子育てをしていこうと、ひだまりの家で開催する『子育て支援事業』です。

おやこ 親子のふれあいあそびや、えほん よ き けんこう 相談をしています。また、楽しく人権について一緒に考え、部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくして、みんなが幸せに暮らせる社会にしていきたいと思ひます。

まいかいさんかしゃ ぼしやう
毎回参加者を募集しますので、ひだまりの家までお申し込みください。

たくさんのご参加をお待ちしています！



ひだまりの家だより

ねん がつ たちばつこう
2024年 7月 1日発行
りつとうしりつ いえ でんわ
栗東市立 ひだまりの家 電話552-1000

20周年記念

『ヒューマンライツシネマ

inひだまり 2024』



2004年7月23日に「福祉と人権のまちづくり」の発信拠点としてオープンした「ひだまりの家」も20周年を迎えます。これも利用者のみなさま・関係各位のみなさまのご協力のたまものと感謝しております。これを記念しまして、『ヒューマンライツシネマinひだまり2024』を開催します。たくさんの方のご参加お待ちしております！

にち じ がつ にち にち
日時：7月21日（日）10：00～16：00

ば しょ ひだまりの家（会議室・研修室・であいの広場・屋外）

☆ 映画「破戒」 1部10：00～12：00 <会議室・研修室>
2部14：00～16：00 <会議室・研修室>

☆ 模擬店 12：00～ 無くなり次第終了！（各100食）<販売：屋外>
焼きそば 200円・フランクフルト 100円・かき氷 100円

☆ 遊びコーナー 13：00～ 無料 無くなり次第終了！（各100人分）
<であいの広場>

・お菓子釣り ・ヨーヨー釣り ・輪投げ ・スーパーボールすくい

☆ おはなし会 13：30～ 無料 <であいの広場>

内 容：えほんの読み聞かせ・手遊びなど



♪季節の絵本や楽しい絵本を用意しています。♪

♪いっしょに楽しい時間を過ごしましょう♪



※ とうじつ とうくべつけいほう ぼうふうけいほう はっぴよう ばあい ちゆうし ばあい
当日、「特別警報」か「暴風警報」が発表された場合は、中止する場合があります。

ひだまりひろばのひとコマ

「ひだまりひろば」では、レクリエーションで初めて
卓上カーリングを行いました。長いテーブル2台と転が
す用のゴルフボールの入った紙コップ7個を用意します。
テーブルには点数が書かれており止まった所が点数にな
ります。また、紙コップ7個のうちの3個には赤い印がつ
けられており、点数2倍になります。コツはゴルフボール
に被せた紙コップの下の方を持って、グルグル回してから



投げます。最初はみなさんから、「へたくそやしかなんなー。」「どう回したらいいんやー。」な
ど不安そうな声が聞こえてきましたが、ゲームがどんどん進んでいくと、「弱いなー。もうちょ
っと力を入れてー。」「ちょっときついなー。力入れすぎ。」「力ぬきや。」と声かけやアドバ
イスが飛びかかっていました。100点にとまると、「今の調子。上手いなー。」と拍手喝采です。
今回も大盛り上がりでした。みなさんの声かけやアドバイス、笑い声、拍手で楽しい時間にな
りました。これからも人と人の繋がりを大切に、交流を深めて行きたいと思います。

健康ワンポイント

～夏の体調管理～



夏になると怠さ、食欲不振、消化不良などいわゆる夏バテに悩まされる人もおられるので
はないでしょうか。夏の不調の原因は様々。暑さだけでなく、涼を求めた行動が原因になる
こともあります。

<原因>



暑さ、冷えによる体の機能を調整する自律神経の疲労



大量の発汗による脱水



冷たい飲食物の摂取による消化機能の低下



熱帯夜での睡眠不足など

<過ごし方のヒント>

- 室内温度は冷えすぎないように28℃を目安に外気温から-5℃以内で設定。風は直接体に当たらない。
- 熱中症予防にこまめに水分摂取、たくさん汗をかいたらミネラル補給のため経口補水液も上手に活用しましょう。胃腸が冷えないよう常温や、寒い室内では温かいものをとりましよう。
- 1日3食、主食、主菜、副菜をバランスよくとる。疲労回復によいビタミンB1がとれる食材(豚肉、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど)や今が旬で栄養たっぷりの夏野菜の摂取もおすすめです。

ゆめのくにからのお知らせ

オススメ図書

『なんていいひ』 スージー・リー (えほん)

雨の日でも、お家で楽しく踊る、傘をさして外に出てスキップ！
やがて雨が上がって陽が出てくると、友だちもたくさん集まってきて…。
雨でも晴れでも「良い日」と思えるのは、自分の気持ち次第。
雨のモノクロから、陽が差してだんだんカラフルに明るくなり、気持ちもぐんーと明るくなります。小学生に読んでほしい一冊です。



<あたらしくはいる本>

- オバケや / 鈴木 のりたけ (えほん)
- ヘんしんヒーロー / あきやま ただし (えほん)
- ぼーやんのうちたんけん / かしわら あきお (えほん)
- 机の下のウサキチ / 岡田 淳 (よみもの)
- ようかいばあちゃんとうようかいだんしゃく / 最上 一平 (よみもの)
- すごいクルマ辞典 満タン豆チシキ! / 横田 晃 (しらべもの)

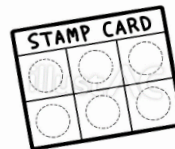
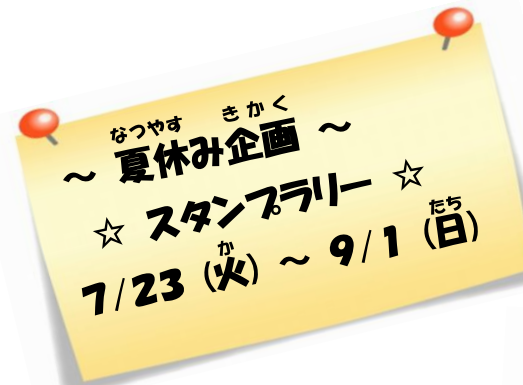


★課題図書入りました。(小学校低学年～高学年 / 12冊)

☆おちびさんじゃないよ (小学校低学年1、2年生)

☆いつかの約束1945 (小学校中学年3、4年生)

☆ドアのむこうの国へのパスポート (小学校中学年5、6年生) など



♪ひとり1回 (どなたでも参加できます)
♪本を借りてスタンプをゲットしよう!
♪スタンプ5つでプレゼントがもらえる。
※スタンプは一日一回だけです

【お知らせ】

●7月の休館日 … 毎週月曜日 1日・8日・15日・22日・29日
振替の16日(火)

●事業による休館 … 27日(土) 12:00 ~ 28日(日) 13:00まで

●図書整理日 … 3日(水)

