

ゆめのくからのおしらせ

おすすめ図書 『たべものれっしゃラーメンごう』 長谷川 あかり（えほん）

どんぶりが連なったラーメン号が駅を出発。「おいしいラーメンになるからね!」、スープたっぷりのどんぶりに乗り込んだ麺たちが手を振ります。ラーメン号が駅に着くたび、たまごやメンマ、他にもたくさんの具材たちがどんぶりにはいつてきて…、おいしいラーメンができるまでを具材たちの奮闘ぶりでわかります。読んだ後にラーメンが食べたくなる一冊です。



〈あたらしく入る本〉

- ノラネコぐんだんピザをやく/工藤 ノリコ（えほん）
- まほうのぱくぱくべんとう/まいの おやつ（えほん）
- ゆきのもりのおくりもの/リンデ・ファース（えほん）
- ヘビのニョロリンさん/長谷川 義史（えほん）
- おおなわ跳びません/赤羽 じゅんこ（よみもの）
- 森と、母と、わたしの一週間/八束 澄子（よみもの）
- こどもが学べる地球の歴史とふしぎな化石図鑑/泉 賢太郎（しらべもの）



ゆめのおはなし会

日時： 1月25日（土）10時00分～

場所： ひだまりの家 えんぴつのへや

内容： えほんの読み聞かせや手遊び 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 ♪

※事前の申し込みは必要ありません。

プチプレゼント
もあるよ!



【休館日のお知らせ】

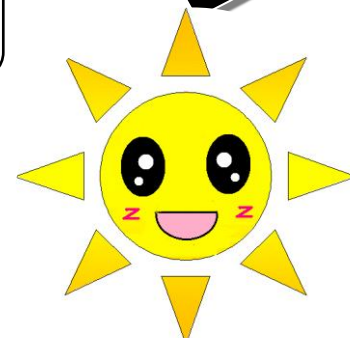
1月の休館日…年始 1日(水)～4日(土)

毎週月曜日 6日・13日・20日・27日

振替日 14日(火)

ひだまりの家だよ!

2025年 1月 1日発行
栗東市立 ひだまりの家 電話552-1000



2025年

しんねん

新年あけまして

おめでとうございます

皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は、ひだまりの家の各種事業の運営に対しまして、ご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

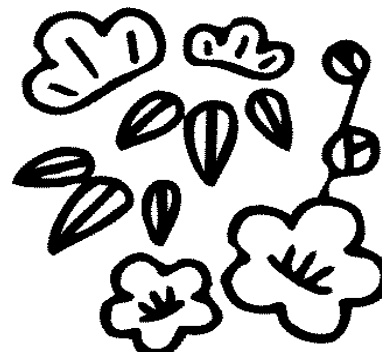
昨年は、当所が2004年（平成16年）に開所してから20年の節目の年

であり、7月には20周年記念行事を開催しました。この間、各活動に懸命

に取り組んでこられた関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

ひだまりの家では、部落差別をはじめとする様々な差別をなくすための人権啓発・人権研修や地域の実態に合った各種相談事業、教育・地域交流・地域福祉に関する事業に取り組んでおります。

今後も、皆様に寄り添う隣保館として、いつでも相談に来ていただけるよう、また教育事業をはじめとする啓発活動に職員一同しっかりと取り組んでまいります。



最後に、本年が皆様にとりまして、明るく希望に満ちた1年になることをお祈り申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

ひだまりの家所長
職員一同

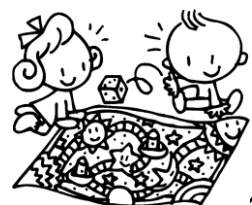
第7回 ぽかぽかひろばのご案内

日 時：1月22日（水）9：30～11：00

場 所：ひだまりの家 参加費：無料

持ち物：水筒（お茶）・おむつ等お子さんに応じて必要なもの

内 容：お正月あそび・絵本の読み聞かせ・プチ人権・プチ健康



今回の申し込みは、
1月21日（火）まで
ひだまりの家まで

『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と、子育てをしていこうと、ひだまりの家と大宝西保育園、大宝西幼稚園主催で開催する『子育て支援事業』です。

今回のぽかぽかひろばは、お正月あそびを楽しみたいと思います。対象は、栗東西中学校区の0～5歳児とその保護者です。（学区外の方で参加を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。）たくさんのご参加をお待ちしています。（担当）

健康ワンポイント

～ 冬の入浴について ～

寒さが身に染みる今日この頃。温かいお風呂につかると身も心もホッとしますね。入浴には様々なよい健康効果がありますが、入り方によっては急激な温度差による血圧変動で（ヒートショック）命の危険も起こり得ます。安全に気をつけ、快い入浴時間を過ごしましょう。

【お風呂の健康効果】

- ・温熱効果で血流を促す、新陳代謝の促進、筋肉や関節の緊張を緩らげる。
- ・副交感神経を刺激しリラックス効果。

- ・深部体温を上げ眠りの質を高める（就寝2～3時間前の入浴推奨）

- ・免疫作用を高める など

【安全な入浴のポイント】

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておく。
- ・湯温は38～40℃。かけ湯をしてから浴槽に入り、浸かる時間は10分までを目安にする。
- ・浴槽からは急に立ち上がらない。
- ・食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。



ひだまりひろばのひとコマ

ひだまりひろばでは、大宝西保育園の年長組さんと交流会をしました。

園児さんに「肩たたき」をしてもらおうと「子どもと一緒に遊ぶのは久しぶりやね」や「肩たたき上手ね、とても気持ちいいわ」とうれしそうに微笑んでいました。また、音楽が流れると元気一杯に動く園児さんの姿に影響され「活発な姿を見ると私も元気が湧いてくるわ！」「来年も出会えるように頑張らないとね！」と利用者さんとも興奮された様子で手拍子をして応援されました。楽しい時間もあっという間に過ぎ最後には一人ひとりと握手をして「皆から元気をもらったわ～ありがとうね」と手を振り園児さんを見送りました。

短い時間でしたが、園児さんと利用者さんが一丸となり楽しい時間をともに過ごすことができました。これからも繋がりや思いを大切にして交流を深めていきたいと思います。



ひだまりのネタ 239



今回、友だちの了解をいただき書かせていただきました。

友だちと呑みに行った時の話です。そろそろ同棲を考えていたカップルでしたが「彼女と別れました。」と報告を受けました。「なんで？」と聞くとこんな理由が返ってきました。

①歳が離れていると親に反対されているから。②子どもが苦手そうだから。③アトピーの人の間に子どもができると70％の割合でアトピーの子が産まれるし、そんな子どもが産まれてきたら育てる自信ないから。

皆さんは、こんな理由を言う人をどう思いますか？歳の差って付き合う時にわかっていることやし、子どもが今は苦手かも知れないけれど、自分の子どもが出来たら変わるやん！最後の理由は、意味わからん!?別れて正解やわ！私は、怒りが込みあがってきました。一つ目と二つ目の理由は、100歩譲って許せても、三つ目の理由は許せません。アトピーだということを理由に突き付けてくるって、好きでアトピーになったわけでもない。本人だって治したい。だから治すためにできることには挑戦し、我慢もして頑張ってきた彼のことを私は知っています。人の外見や身体のことを言うのってめっちゃ差別者だと思います。私も部落出身ということで差別にあったことがあります。部落差別をなくそうと頑張っているけれどなかなかなくならない…そんな世の中です。

部落差別だけでなく、こんな不合理な差別がまだまだ身近にある。他人事じゃない！いつも自分や家族に降りかかってくるかわからないということを読んでいただいている方に、知って欲しくて書きました。今一度自分の中の差別心に気づき、家族や友だち、同僚たちと話してみてください。それがこの世の中から差別をなくす一歩になるはずです。