回覧																	

であい 清 ふれあい まなびあい

しみず 6月号

熊本市配布文書　第16号
令和3年　6月1日発行　第233号

清水公民館
　〒861-8066 熊本市北区清水亀井町14-7
　TEL：343-9163

～　広報誌「しみず」の回覧休止について　～

　広報誌「しみず」の回覧について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、この６月号をもって回覧をしばらく休止させていただきたいと思います。回覧再開は未定ですが、熊本県リスクレベルが下がってから再開したいと思います。

　今月号の回覧板を回す際は、感染症対策として、「玄関口などに置いて、渡す先の方となるべく話さない。」「回覧板を読んだら手洗いをする。」「ホームページから見る。」など新しい生活様式で対応していただけたらと思います。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

主催講座案内

※今後、状況によって変更・中止の場合があります。

講座名	開催日時	対象	定員	費用	締切
親子ふれあい元気体操（１～２歳児）	6月18日 7月2日・16日 金曜日　全3回 午前10時～11時半	１～2歳児と保護者 一緒にふれあいながら、保護者の方も子どもも楽しく、元気になる体操を学べます。	15組	無料	6/4
はじめての英会話	7月13日・20日 27日 火曜日　全3回 午後1時～3時	どなたでも 初めての方、苦手な方にこそ参加していただきたい、簡単で役に立つ講座です。	10人	100円	6/29
赤ちゃんと一緒にベビーソーイング	7月14日・21日 28日 水曜日　全3回 午前10時～正午	妊婦・0歳児と保護者 赤ちゃんにぴったりのかわいい手作りチューリップハットを制作する予定です。	10組	1,000円	6/30

主催講座申込方法

○往復はがきの場合
　講座名・住所・氏名（フリガナ）・年代（学年）・性別・電話番号・校区をご記入の上、申し込みください。
　締切日必着でお願いいたします。
○インターネットからの場合
　「清水公民館（主催講座）」で検索してください。
○公民館窓口に直接来られる場合は、郵便はがき（63円）を持参ください。
○応募者1人（1組）につき、はがき1枚で申し込みください。
○定員を超えた場合、締切日の後日に抽選をいたします。

6月の公民館・図書室・児童館休日（開館している場合）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	○ 4	5
6	● 7	8	9	10	○11	12
13	●14	15	16	★17	○18	19
20	●21	22	23	24	25	26
○27	●28	29	30			

※変更の可能性があります。○おはなし会

●休館日（図書室・児童館含む）　★図書整理で図書室のみ休み

－ 図書室から －

6月

新着図書紹介

一般書	小説	白鳥とコウモリ	東野　圭吾
		本日も晴天なり　鉄砲同心つつじ暦	梶　よう子
		春を待つ	松下　隆一
		広告の会社、作りました　天津遠山合同会社	中村　航
	その他	養老先生、病院へ行く	養老　孟司
		京つけもの西利のおいしいレシピ	京つけもの西利
		超図解3分英会話フレーズ1500	相澤　真耶
児童書	絵本	グーチョキパーのうた	長谷川　義史
		くまちゃんがちいさくなっちゃった	ジェーン・マッセイ
		あかちゃんですよ　はいどうぞ	鈴木　智子
		こうさぎぽーん	森山　標子
	その他	ふしぎ駄菓子屋銭天堂15	廣嶋　玲子
		サステナブル・ビーチ	小手鞠　るい
		屠畜のお仕事	栃木　裕

6月の図書室のお休み

7（月）、14（月）、21（月）、28（月）
17（木）…図書整理日のため

※新型コロナ感染症感染防止のため急遽休室する場合があります。

6月おすすめ絵本

「おじさんのかさ」　佐野洋子　EN/サノ

おじさんは、りっぱなかさをもっていました。
出かけるときはいつもかさをもっていきますが、雨が降ってもかさをさしません。
かさがぬれてしまうのがいやだからです。
ある雨の日、こどもたちの歌をきいたおじさんは、とうとうはじめてかさをひろげてみました。すると･･･
雨の日がたのしくなる絵本です。

<おはなし会>のご案内

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、変更の可能性があります。詳しくは公民館までお問い合わせください。

★小さい子のおはなし会

6月　4日（金）午前10:30～11:30　　0歳児と保護者
6月 18日（金）午前10:30～11:30　1～2歳児と保護者

★おはなしのへや

6月11日（金）　午後3:45 ～　4:15　3歳～6歳児と保護者
6月27日（日）　午後3:00 ～　3:25　3歳～6歳児と保護者
　　　　　　　　午後3:30 ～　4:00　7歳以上

※おはなし会のお問い合わせは、公民館（☎096-343-9163）まで

（子育てほっとステーション）

6月のしみず児童館だより

（地域版：5月7日現在）

〒861－8066
熊本市北区清水亀井町１４－７
清水町まちづくりセンター内
電話：０９６－３４３－９１６３
（受付時間：9時～17時）

休 館 日：7日・１４日・２１日・２８日
利用時間　　午前：９時３０分～１２時　　午後：１時３０分～３時３０分
（朝、昼、夕の3回、換気と、消毒を行います。）

まだまだ先が見えない状況ではありますが、みんなで楽しく遊ぶためには、一人一人の頑張りが必要です。　お願い事ばかりが多くありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

＊最新の情報は熊本市HP及び、熊本市ＨＰ⇒清水公民館⇒児童館⇒じどうかんだより（小学生版）（乳幼児版）で確認いただけます。

6月の活動予定　♥：どなたでも参加　◆：予約が必要　★受付終了

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び
6	7	8	9	10	11	12
♥自由遊び	休館日	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び
13	14	15	16	17	18	19
♥自由遊び ★絵画造形クラブ開講日	休館日	♥自由遊び ◆歯科指導 (北区保健子ども課)	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び
20	21	22	23	24	25	26
♥自由遊び ★絵画造形クラブ	休館日	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び	♥自由遊び
27	28	29	30			
♥自由遊び	休館日	♥自由遊び	♥自由遊び ◆親子リトミック			

※安全・安心の為、ご理解とご協力をお願いいたします。

①来る前に熱をはかる。（熱がある時、咳や鼻水が出る時は利用はご遠慮ください。）
②マスクを着用する。（５歳以上の幼児さんは着用をお願いいたします。）
③こまめな手洗いと、手指の消毒をおこなう。（ハンカチやタオルを持参ください。）
④遊べるおもちゃは制限をしています。
⑤密にならないよう、一度に遊べる人数は、最大８組もしくは１６人です。
⑥利用は、一人一回６０分以内です。

●土・日・祝日は利用者が多いと思われますので、お断りすることがあるかもしれません。
●混雑状況を児童館に確認されてからのご利用をおすすめします。但し、現在予約はおこなっておりません。

（６月の予約活動）
＜歯科指導＞
・６月１５日（火）・時間：１１時～
・対象：歯が生えた乳幼児とその保護者
＜親子リトミック＞
・６月３０日（水）・時間：１１時～
・対象：ハイハイ～3歳までのお子さんと保護者
※詳細については児童館まで問い合わせください。
※不定期ではありますが、11時前後に、体操やお話会をおこなっています。

２０２１年度の児童館利用カードをつくって、遊びましょう！
「利用カード」をつくる時は、保護者の名前、緊急連絡先が必要です。
小学生で分からないおともだちは、おうちの人に聞いて来ましょう。

児童クラブ募集　＜ヒップホップダンス＞
対象：小学1年生～6年生　　定員：20名
期日：7月10日・17日、8月7日・21日、9月4日・18日
10月9日・23日・30日（全9回・全土曜日）
時間：午前１０時～正午　　場所：公民館２階ホール
費用：無料（Tシャツ代として実費徴収がある場合があります。）
講師：fanfit所属：葉山悠介先生
おわび：先月のお知らせで講師名を「雄介」と記載していました。
大変申し訳ございませんでした。
締め切り日：　～6月１８日（金）
・・申し込み方法・・
＊休館日以外の開館時間に受け付けます。
＊郵便はがき（６３円）を一枚、児童館窓口まで持参ください。

今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更・中止・延期になる場合があります。

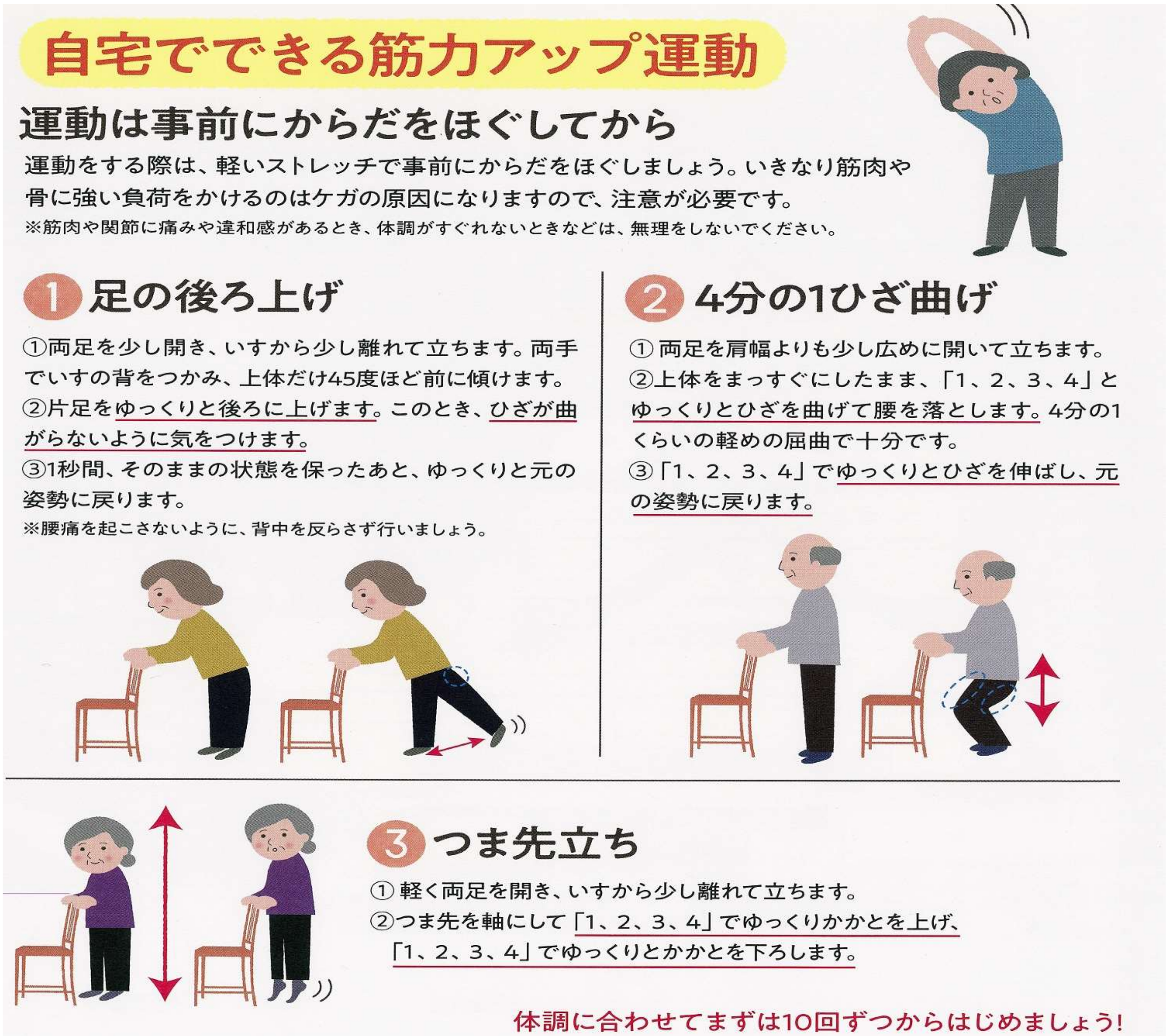
まちづくりつうしん

まちづくり班　令和３年（２０２１年）６月１日 ／ 第４６号

清水地域みんなで元気に！！

　今年もジメジメした、いや～な季節がやってきますね。(ノД`)ｼｸｼｸ…なかなか外に出る機会も少なくなり、体を動かすことも儘（まま）ならない日が続きます。

　そんな時、自宅で出来る【ちょっとした運動！】をいくつか紹介します。



自宅でできる筋力アップ運動

運動は事前にからだをほぐしてから

運動をする際は、軽いストレッチで事前にからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。

※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。

① 足の後ろ上げ

①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。

②片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないように気をつけます。

③1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

※腰痛を起こさないように、背中を反らさず行いましょう。

② 4分の1ひざ曲げ

① 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。

②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」とゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。

③「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。

③ つま先立ち

① 軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。

②つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを下ろします。

体調に合わせてまずは10回ずつからはじめましょう！

記事の内容は熊本市が発行している「な～んなっと運動手帖」を参考にしています。
“ささえりあ清水・高平、ささえりあ新地“で配布中です。興味のある方は、是非入手して健康の維持や増進にお役立てください。

詳しくは
ささえりあ清水・高平：０９６－３４３－０１７０
ささえりあ新地：０９６－２８８－４８００

プレゼントを
もらえる企画が・・・

※市政に関するご相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。なお、不在にする場合もございますので、窓口にお越しの際は、ご一報いただけると幸いです。

清水まちづくりセンター・まちづくり班（地域担当職員）
濱嵜・松尾　TEL：096-343-9162