

湯沢市家庭教育支援チーム 和輪人～わわっと～



子育ての小さな疑問や困りごとについて

🍊 和輪人と気軽にしゃべりませんか？ 🍊

8/28 (日) 10:00~11:00

湯沢市役所 2階会議室21・22



新しいメンバーが加入しました！



まっつん

19歳、18歳、10歳の男子
3人の母です。これからたくさ
んの出会いと経験を楽しみにし
ています。



サニ一

読書とスイカが大好きです。
色んな人や物や経験との出
会いを楽しみにしています。

似顔絵協力：加藤久夫さん

和輪人・9月のイベントのお知らせ



毎年9月は「防災月間」です

そこで、和輪人の9月のイベントは、小学生の親子を対象とした防災イベントを予定しています。

「マイタイムライン講座 ※」や「簡易テント・段ボールベッドの組み立て」など、親子で楽しく防災について学ぶイベントです。

と き：9月17日
(土曜日)

じかん：午前中

ところ：湯沢市役所

人 数：15組程度

※マイタイムラインとは

台風や大雨などによる災害時の避難に関するさまざまな知識を学びながら、もし災害が起こった場合にどう行動するのかを決めておくものです。

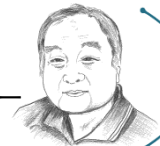
◆ 申込み方法などは、またお知らせします。

◆ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、イベントを中止する場合があります。

和輪人チーム員 リレーコラム

眠れない夜は・・・

担当
ミッチー



私たちが健康で生きていくために必要なのは、質の良い睡眠である。そのため成長期の子供たちは眠る1時間前にはスマホ等の機器の光から離れた方が良いのだそうだ。

子供ではない私だが、大事な睡眠が十分にとれなくなった。夜中にトイレに起きてしまうからだ。

起きた後すぐに眠れない時はラジオを聞くようにしている。夜の11時から次の日の朝5時まで放送している「ラジオ深夜便」というNHKの番組だ。

3時台は懐かしい音楽。4時台の「明日への言葉」も面白い。毎月第4木曜日は「みんなの子育て深夜便」という番組もある。

今では眠れない夜は、眠るのを諦めてラジオ深夜便を楽しんでいる。
(睡眠不足にならないように注意して)



お問合せ

わわっと

「和輪人」事務局（湯沢市教育委員会事務局教育部生涯学習課内）

電 話 0183-73-2163（月～金曜日 8:30～17:15）

FAX 0183-72-8515

メール k-shakai-gr@city.yuzawa.lg.jp