

## さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで
2月 5日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
6日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操
7日(木)	チョキチョキひろば	おひなさまキューブをつくろう
8日(金)	リズムであそぼう	親子でリズムあそび
9日(土)	紙芝居とありがとうのひろば	小学生以上対象(持ち物:折紙)
13日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
15日(金)	あそびのポケット	親子のふれあいあそび
19日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
20日(水)	つくってあそぼうひろば	おひなさまキューブをつくろう
26日(火)		
27日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操

### グループ活動おひなまつり交流会

と き/2月22日(金) 10:15～11:50  
 対 象/子育てグループ活動登録者(登録先の各館へお申し込みください。)  
 場 所/とどろき荘 多目的ホール

### アンティママの巡回相談(10:00～14:00)

2月 7日(木) 東条鯉こいランド  
 8日(金) 滝野児童館きらら  
 20日(水) やしろこどものいえ

### お誕生会(1～3月生まれ)

と き/2月20日(水) 10:30～  
 場所・申込先/滝野児童館きらら

### 親子工作「早変わりおひなさまをつくろう」

と き/2月10日(日) 14:00～15:00  
 対 象/幼児から小学生の親子10組(先着順)  
 持ち物/牛乳パック大2個・千代紙・折り紙・のり・はさみ  
 場所・申込先/やしろこどものいえ

やしろこどものいえ ☎42 8543 / 滝野児童館きらら ☎48 0765 / 東条鯉こいランド ☎46 0576



## 早めに花粉症対策を!

花粉の飛散が気になる季節となってきました。以前に比べ花粉症に悩まされる方が増えています。今まで花粉症でなかった人も、急に症状があらわれることもあります。早めの対応で花粉症を乗り切りましょう。

- 花粉の飛散が多い日は外出を控え、窓や戸を閉めておく。  
花粉症の時期には、天気予報などと一緒に花粉情報が報道されるので、要チェックです。
- 外出時には、マスク、めがね、帽子を着用する。  
コンタクトレンズを避けてメガネを用いると、目に入る花粉量を半分に減らせます。マスクをすると鼻から吸引する花粉量を、帽子をかぶると頭髪に付着する花粉量を減らせます。
- 外出時の衣類は、毛織物でなく、表面のすべすべしたものがよい。  
花粉が付着しやすいウール地より、化学繊維や綿の素材がおすすめです。
- 家に入る前に衣服や髪に付着した花粉をはたいて落とす。  
洗顔や洗眼、うがい、鼻をかむなどして付着している花粉も洗い流しましょう。
- 洗濯物を取りこむ時は、はたいて花粉を落とす。  
風の強い日は、洗濯物を戸外に干さないようにしましょう。
- 家のなかの掃除をこまめに行う。

つらい症状に  
さようなら!

