



# Miyashiro Calendar



2024

日	月	火	水	木	金	土
31 森のコンサート	1 元旦 1 龍 今年はどうなるかな?	2	3	4 相① ●郵便用封筒広告主募集(～26日)5p ●ポイント2倍デー(～8日)、お年玉抽選券配布	5 ③ ●ポッチャdeかるた	6 ●企画展おひなさま8p(～3/3)
7 森のコンサート	8 相③⑭	9 相③⑧⑨ ●B園庭開放	10 相②④⑥⑭ ●すいようえほんの会 ●ピラティス、ウエルラウンド	11 相①⑬ ●A手形でポン	12 相③ ●A子育てサロン赤ちゃんの日、C身体測定・手形 ●ライブラリースター ●ほっとカフェ	13 紙芝居と折り紙 ●アクアピクス ●生産者土曜市、お米の特売日
14 森のコンサート	15 相③⑩⑭ ●A3歳児教室、B手形を取ろう	16 相③ ●B園庭開放、C紙トンボ ●折紙タイム ●森のコンサート	17 相②④⑥⑭	18 相① ●A子育てサロン赤ちゃんの日、B赤ちゃんげんきっ子	19 相③ ●C節分お面作り ●ポリ袋クッキング	20 ●まちづくりシンポジウム5p、大人のスポーツフィールド7p ●A工作教室 ●おはなし会 ●辰の編みぐるみ ●米麴仕込み味噌講座
21 ナクソス音楽会 ●カンパニー・ヒュッゲ ●冬の観察会&よしず作り12p	22 相③⑭ ●知っ得けんこう講習8p ●A親と子の絵本の日、B絵本の日	23 相③⑨ ●B園庭開放、C食育ランチタイム ●膝・腰フレイル予防教室12p	24 相②④⑥⑭ ●A1歳児教室 ●西口サービスデー	25 相① ●ウエルラウンド、アクアピクス	26 相③ ●A1月のお誕生日会、C誕生日カード ●離乳食教室13p	27 ●ハートフルサッカー教室7p ●おはなし会、子ども映画会 ●リコーダー ●利用者懇談会 ●お米の特売日、アロマ作り
28 ちようえほんの会 ●お米の特売日 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p	29 相③⑭ ●Bげんきっ子の日	30 相③ ●A2歳児教室、B園庭開放	31 納期限 相②④⑥⑭ ●宮代町議員選挙期日前投票6p(～2/3)	2/1 相①	2 相③ ●A子育てサロン赤ちゃんの日、C体を動かそう ●ポッチャdeかるた ●身体・知的障害者相談会12p ●節分デー(～3日)	3 ●骨の健康チェック(～9日)、ミズノスポーツ教室
4 ●宮代町議会議員一般選挙6p	5 相③⑭ ●B手形をとろう、Cキッズ広場	6 相③ ●Aベビーマッサージ、B園庭開放	子 子育て支援センター(A:さしやぼっぼ B:げんきっ子 C:のびのび)9p 図 図書館10p 陽 陽だまりサロン10p ぐ ぐるみ11p 進 進修館11p 新 新い村14p 相 無料相談14p ●ハクモクレン4p～8p、インフォメーション12p～13p			

## 今月の納期限 1/31(水)

- 町県民税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期

地方税お支払いサイト  
保険料の支払いを  
スマホ決済アプリで▶

(記事ID 21644) (記事ID 21386)

## 今月の漏水修理当番 水道管の凍結に注意しましょう

問 上下水道事務所 33・5554 (休日は宮東配水場 32・0460)

上原工業所	33・2737	1/1
小河原設備	33・0391	1/2
岩崎設備	35・0088	1/3
高田工業所	32・8800	1/4
優輝設備	33・5508	1/5～6

セキ住設工業	32・3161	1/7～13
空衛設備	37・3317	1/14～20
中村工業所	32・4817	1/21～27
木村設備	32・7788	1/28～31



(記事ID 969)

修理は  
原則有償

しっかり寝て、1日を元気に過ごそう!

## 子どもの理想の睡眠時間と睡眠の質

問 みやしろ保育園 32・3011

眠ることは子どもの成長にとっても大切です。日中の活動の質も高まり、身体の成長が促進されます。今回のコラムでは、理想の睡眠時間や保育園でのお昼寝時間の過ごし方についてお話しします。ご自宅でも取り入れてみてください。

### 1日の子どもの理想の睡眠時間は?

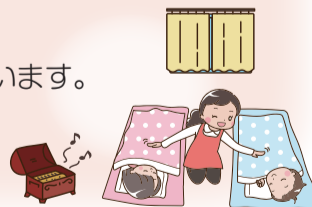
0～3カ月	14時間～17時間
4カ月～12カ月	12時間～16時間
1歳～2歳	11時間～14時間
3歳～5歳	10時間～13時間
6歳～12歳	9時間～12時間

### 子どもの睡眠の質を上げるには?

- 1 天気のいい日は外でたくさん体を動かしましょう。
  - 2 「早寝」より「早起き」を習慣づけましょう。
- 寝る前は…
- 絵本を読んだりおしゃべりをしたりと、ゆったりした時間を過ごして子どもの眠りを誘いましょう。
  - 部屋の明かりを暗くしましょう。
  - テレビを見る、ゲームをするなどの行動は、避けましょう。

### 保育園では…

- 眠る前に気持ちが落ち着けるよう、紙芝居や絵本を読んでいます。
- 部屋の明かりを消しカーテンを閉め、オルゴールなど、ゆったりした曲をかけて眠りに誘います。



## 防災行政無線のメール配信サービス

防災行政無線の放送内容や防災情報等をメールで配信しています。  
※メールアドレスの登録が必要です  
登録はこちらから▶



## 埼玉県救急電話相談と医療機関案内

- 相談時間 毎日24時間
- 電話番号 7119  
つながらない場合は 048・824・4199  
※従来と同様の番号からも電話をかけられます。  
「小児救急電話相談」#8000及び048・833・7911

## 火災救急統計速報 令和5年11月

■火災件数	0 (14)	建物火災	0 (9)
		車両火災	0 (0)
		その他の火災	0 (5)
■救急件数	170 (1773)	急病	120 (1298)
		交通事故	9 (73)
		その他	41 (402)

※ ( ) 内は令和5年1月からの累計

▼埼玉県消防組合 宮代消防署 34・0119

▼火災情報ガイド 21・9999

(火災・救急・救助の通報は119番)