Miyashiro Calendar 11 2026

日	月	火	水	木	金	土
1 村森のコンサート	2 相③⑬	3 村収穫祭	4●パネル展(DV・児童虐待～11/27まで)6p 相②④⑥⑬	5 相①	6 相③ 陽ボッチャdeカルタ 図絵本のある子育て	7 ぐランニング教室 図童話と絵本の会
8 村森のコンサート	9 相③⑧⑬ 陽ほのぼの写真展(～11/28まで)、折紙	10 相③⑨ ぐウエルラウンド、はじめてのズンバ 村森のコンサート	11 相②④⑥⑬ 図すいようえほんの会	12 相①⑫ 子B赤ちゃんげんきっ子	13 ●知っ得！けんこう講習5p 相③ 図ライブラリーシアター 子C子育て広場キャンドルナイト	14 図紙芝居と折り紙 子A親子教室 村生産者土曜市、冬の薬膳
15 ●冬越しの昆虫観察13p 村森のコンサート 図ナクソス音楽会	16 相③⑩⑬ 子B親子ビクス	17 ●みやしろ大学13p 相③⑭ ぐウエルラウンド 子B園庭開放、C食育ランチタイム	18 相②④⑥⑬	19 相① 陽クリスマスリース 子A赤ちゃんの日、B成長ステップ講座	20 相③ ぐローラー教室 陽ほっとカフェ 図絵本のある子育て 子A誕生会	21 陽小さな音楽会 図おはなし会
22 図にちようえほんの会、大人のための16ミリ映画会 村森のコンサート	23 相③ 図読書会	24 相③⑨ ぐ ウエルラウンド、はじてのズンバ 子B園庭開放 村西口サービスデー	25 相②④⑥⑬ 子Aわらべうたと絵本の日、Bオーナメント作り	26 ●離乳食教室8p 相①	27 相③ ぐパンチ&キック 村森のコンサート	28 ●ファミサポ・緊サポ交流会5p ぐバドミントン 陽リコーダー 図アートとゲーム、子ども映画会、おはなし会 村森のコンサート
29 ●マイナンバーカード受取(要予約)12p 図朗読会	30 **納期限** 相③⑬ 子Bげんきっ子の日	12/1 相③ ぐウエルラウンド 子B園庭開放	2 相②⑬			

子 子育て支援センター(A:きしゃぽっぽ B:げんきっ子 C:のびのび)9p ぐ ぐるる10p 陽 陽だまりサロン10p 図 図書館11p 資 資料館11p 村 新しい村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 11/30(月)

国民健康保険税 5期
後期高齢者医療保険料 5期

地方税お支払いサイトでの納付▶ 〈記事ID 21386〉

◀保険料の支払いをスマホの決済アプリで 〈記事ID 21644〉

〈記事ID 21135〉

今月の漏水修理当番

問 上下水道事務所 33-5554
(休日は宮東配水場 32-0460)

日頃から災害に備えて、
1日 1人 3L、3日分を備蓄しよう

修理は原則有償

木村設備	32-7788	11/1～7
上原工業所	33-2737	11/8～14
高田工業所	32-8800	11/15～21
優輝設備	33-5508	11/22～28
セキ住設工業	32-3161	11/29～30

火災救急統計速報 令和8年9月

■ 火災件数 0 (7)
- 建物火災 0 (3)
- 車両火災 0 (1)
- その他の火災 0 (3)

■ 救急件数 158 (1434)
- 急病 125 (1050)
- 交通事故 6 (68)
- その他 27 (316)

※( )内は令和8年1月からの累計

▼埼玉東部消防組合 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〕

みやしろ保育園コラム

申問 みやしろ保育園 32-3011

早寝、早起きで元気にすごそう!

社会全体が夜型の生活になり、保育園でも寝不足で元気に活動しにくいこどもの姿が見られることがあります。睡眠には脳と体の疲労を回復させ、成長を促したり、病気やけがの治癒力を高めたりする効果があります。

保育園では家庭で工夫できる方法を伝えるとともに、1年をとおしてこどもたちへ早寝早起きの大切さを伝えています。



早寝早起きのポイント

- 朝は同じ時間に起きよう!!
- 朝日を浴びて体内時計を整えよう!!
- 日中に活発に体を動かそう!!
- 毎日同じ時間に布団に入ろう!!
- 寝る30分前にはテレビやスマートフォンを見ないようにしよう!!
- 就寝前に絵本を読んだり、お話したりなどの儀式をしよう!!

生活リズムが整うと、1日気持ちよく過ごせます。こどもの頃に身につけた適切な生活習慣は、成長後もその子の健康的な生活を支えます。

出来ることから取り入れて、元気に充実した生活を送れると良いですね。

広告 広報みやしろは、自治会をとおして配布しているほか、駅や公共施設にも置いています。

UD FONT VEGETABLE OIL INK 広報みやしろは再生紙を使用しています