



教育委員 市川 和明 氏



辞令交付の様子

教育委員会 辞令交付

令和7年12月14日に任期満了となった教育委員 市川和明氏ですが、この度、議会の同意を得て再任されました。任期は令和7年12月15日から令和11年12月14日までの4年間です。

教育委員会とは

教育委員会は町に置かれる行政委員会（選挙管理委員会、農業委員会、監査委員など）の一つで、教育長1人と教育委員4人で構成されています。いずれも町長が町議会の同意を得て任命しています。教育委員会は町教育行政における重要事項や基本方針を決定する組織として、月に1回開かれる定例会と特別の招集があった場合に開かれる臨時会があります。また、これらの会議の議事録を町ホームページで公表しています。

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

親子で一緒に生活習慣を見直しましょう

近年、日本では子どものライフスタイルが大きく変化し、それに伴う健康問題が深刻化しています。かつては成人の問題と考えられていた肥満、2型糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病が、子どもたちの間でも増加傾向にあります。運動不足、栄養の偏った食事、睡眠不足、そしてスマートフォンやゲームなどのスクリーンタイムの増加は、それぞれが独立した問題ではなく、複雑に絡み合っています。例えば、夜遅くまでゲームをすることで睡眠時間が削られ、翌朝は食欲がなく朝食を抜き、日中は活動量が低下するという「負のスパイラル」に陥りがちです。この連鎖は、子どもの身体的健康だけでなく、学力や心の安定にも深刻な影響を及ぼす可能性があります。

子どもの生活習慣を見直すために重要なのが、親の生活習慣です。親の生活習慣が乱れていると、子どもの運動不足のリスクが高まることが明確に示されています。親子で一緒に生活習慣を見直しましょう。



親子の生活習慣を見直す取り組み

①親子で一緒に食事をする

- ・朝食を抜くと集中力の低下やイライラの原因になります。また、子ども一人で食事をする「孤食」が朝食を欠食する一因ともなっています。
- ・食事中はテレビ、スマホ、タブレット等を消し、食事と会話に集中できるような環境を作り、できる範囲で「家族で食べる時間」を意識的に作ることも大切です。家族との対話が子どもの心の安定につながります。

②親子で「質の高い睡眠」のための環境をつくる

- ・早寝早起き
- ・光のコントロール（就寝1～2時間前からスマホやテレビを避けましょう）
- ・寝る前の静かな習慣（読書、静かな音楽を聴く、軽いストレッチ）を取り入れる
- ・就寝前1～2時間前に入浴する
- ＊年齢に応じた十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌、記憶の定着、心の安定にとっても大切です。

③親子で運動を楽しむ

特別な運動は必要ありません。鬼ごっこ、ボール遊び、散歩、室内でダンスや風船バレーなど、親子で一緒に楽しめる時間を大切にしましょう。

④親子でメディアのルール作りをする

親が一方的にルールを押し付けるのではなく、ルールがなぜ必要なのかを説明し、一緒にルールを決めましょう。また、親自身がメディアとの付き合い方を見直すことも大切です。



おいでよ児童館へ！ 子育て中のお母さん、お父さんへ

どちらの児童館も
楽しいイベントがいっぱい！
ぜひ遊びに来てくださいね♪

ひだまりっこ2月の予定

ひだまりっこがないときも
自由にお越しください！

※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水(東原児童館)	木(大林児童館)	金(東原児童館)
2日	3日 豆まきごっこ	4日	5日 リズム遊び	6日 J A 女性会の方と やししょうま作り 参加費：1家庭100円
9日 おやつ作り 参加費：1家庭100円	10日 おさがり会	11日 休館	12日 図書館の方による 絵本の読み聞かせ	13日
16日	17日 風船で遊ぼう	18日 おしゃべり会	19日 リズム遊び	20日 幼児体操
23日 休館	24日 お雛様を作ろう 2.3月誕生会	25日	26日 ブラックシアターに よるひな祭り	27日

一般 来館



町内に住む乳幼児から18歳未満の児童（就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です）がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。

開館日 ●月曜日～金曜日（どちらの児童館もご利用いただけます）

●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます

開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時

※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子



ブロックを使った遊び

ひだまりっこの様子



段ボールで遊ぼう

【各児童館にて】

- ★受付 午前10時～
- ★活動開始 午前10時30分～
（詳細はお問い合わせください。）

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
大林児童館(32)0154

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



2026 3.14 Suica利用開始

しなの鉄道全線全駅で「Suica」・「KURURU」等の交通系ICカードがご利用いただけるようになります。

Point 1 しなの鉄道と首都圏Suicaエリアが「Suica」1枚で乗れる！

Point 2 しなの鉄道も「モバイルSuica定期券」でOK！

Point 3 「Suica」利用時のIC運賃（1円単位）導入！

Suica導入に伴い、一部乗車券類の発売および、駅窓口の営業を終了いたします。詳しい内容は当社ホームページをご覧ください。

利用開始までのご案内

- ご利用区間の「きっぷ」をあらかじめお買い求めください
- Suicaなどで、乗り越した場合は現金での精算となります
ご不便をお掛けいたしますが、Suica利用開始までご理解ご協力をお願いします

しなの鉄道株式会社
SHINANO RAILWAY Co.,Ltd.



しなの鉄道
ホームページはこちら

問い合わせ先 しなの鉄道株式会社 お客様センター 0268(21)3470
平日：午前8時30分～午後5時30分 / 土日：午前9時～正午、午後1時～5時