

Child 子育て支援センターだより

行事予定

- 7/5(火) 山形地区子育て支援事業「七夕会」  
内容…簡単な笹飾りを作ります 10:00~11:30
- 7/6(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:30
- 7/7(木) 七夕会 10:30~11:30  
※事前にセンターまで申し込みください
- 7/13(水) あそびの教室 10:00~17:00  
※対象児が決まっているため自由来所はできません
- 7/14(木) うさこちゃんの部屋 11:00~
- 7/15(金) ひよこ教室 10:30~11:30
- 7/25(月) 園庭開放・小久慈保育園 10:00~11:30  
※直接、小久慈保育園にお越しください
- 7/27(水) あそびの教室 10:00~17:00  
※対象児が決まっているため自由来所はできません

利用案内

- 子育て支援センター  
☎52-3210
- 対象…未就学児と保護者
- 利用時間  
①月~金 8時30分~17時  
②土 8時30分~13時30分
- 休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日
- 利用料…無料

オススメの声

初めて利用。入口で声を掛けてもらったので入りやすかったです。スタッフも明るく優しい。また利用したいですね!



高畑文子さんと長男の大楽くん(天神堂)

市の保健師や栄養士が、健康に関する情報をお届けするコーナーです。皆さんの元気と健康づくりにお役立てください。

Health 元気応援だより



堤内和子栄養士

間食の取り方に注意!  
空腹状態で  
しっかり栄養

保健推進課 ☎61-3315

食べ物が簡単に手に入る最近の子供たちは、スナック菓子などを食べ過ぎて、食事がおろそかになってしまっている。体を動かして遊ぶことも減り、あまり空腹を感じない子供が多いようです。このような食生活を続けると「カロリーは十分でも栄養不足」状態になってしまいます。健康的な食生活のためには、まずは「おなかがいっぱい」状態にすることが必要です。幼児期の間食は、食事で取れない栄養を補うことが目的

です。①時間を決め②大人が選んだ物を③1回分取り分けて、与えるのがポイントです。そして天気の良い日は外で元気に遊ばせましょう。空腹状態で食べる食事は、胃液が分泌されて消化も早く、栄養がしっかりと吸収されます。毎月19日は食育の日です。忙しいお父さん、お母さんも、この日は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。健康への第一歩を、食事から始めてみませんか。

Human



地元のためにと仕事に励む 社会人1年生

街をもっと元気にしたい  
仕事を通して、その手伝いを

笑顔とあいさつ心掛け

今春、久慈東高校を卒業し、久慈商工会議所に採用された苅間澤舞さん。中小企業の経営改善を支援する指導課の一員として、事務作業や外回りなどの仕事に励んでいます。「会議資料の作成や事務処理など、仕事はどれも新鮮ですが。今は先輩に教えられてばかりですが、早く自分の力で仕事を進められるように、毎日勉強しています。輝く目と笑顔が印象的な苅間澤さん。お客さんへの対応



苅間澤 舞さん (18歳・寺里)

Profile 4人家族で第2人はバスケットボールに熱中。自身もバスケット経験者。趣味は買い物とドライブ。電卓操作は検定1級の実力

では、いつも笑顔とあいさつを心掛けています。「相手に不快な思いをさせないことが第一。改めて接客の難しさを感じていますが、お客さんの笑顔が見られたときは本当にうれいですね」。少しずつ、仕事を通した喜びも実感しています。

決め手は地元への思い

高校では簿記や商品販売などを学んだ苅間澤さん。2年生のときには街なかでチャレンジショップも開きました。「販売の楽しさと大変さを感じてから、地元に関わり街をもっと元気にしたいと思うようになりました」。進路の決め手になった地元への思い。気持ちはもちろん今も変わっていません。「イベントが開かれたときだけじゃなく、普段から人が行き交う街になってほしいです。この仕事を通して、そのお手伝いをしていきたいですね」。意欲を燃やす社会人1年生。より活気にあふれた街の姿を思い描き、これからも仕事に励むことでしょう。

MY ★ Life ☺ Kuji



ジョン・パリシュさん

皆さんの強さが、私の勇気に

東日本大震災から3カ月という短期間で、ここまで復旧したことと、皆さんの助け合いと努力に感動しています。

私の出身のインディアナ州は、地震がほとんど起きません。今回の大地震は初めての経験でした。最初は本当に怖かつ

たですが、周りの皆さんの強さを見て、私も勇気を持たなければと思いました。

不安や心細さを感じる時は、今も大変な生活が続いている人たちのことを考えて、自分を奮い立たせています。今回の大震災は恐ろしい経験でしたが、前よりも自分が強くなった気がします。

市内の小・中学校で英語を教えている市の英語指導助手の皆さんが、久慈市で生活して感じたことなどを紹介するコーナーです。

Books 図書館だより

《市立図書館》

「おれたちはパンダじゃない」

サトシン/作 すがわらけいこ/絵 アリス館  
なんでパンダはもてるんだろう? 人気者になりたいクマはペンキを使ってパンダ柄に変身。すると怪しいパンダがもう1頭やってきて…。子どもが大喜びしそうな笑える楽しいお話です。



《山形図書館》

「ホタル学 里山が育むいのち」

古河義仁/著 丸善出版  
夏の風物詩として知られるホタルは自然豊かな環境でのみ見ることができます。ゆったりと舞い、幻想的に光るホタルを見つめながら、周囲の守るべき環境にも目を向けてみませんか。



《市立図書館 ☎53-4605》

- 開館時間…9時~19時(土日は17時まで)
- 休館日…7/4(月)、11(月)、19(火)、25(月)
- 図書館映画会…7/9(土)①10時~②15時~
- チピッコの部屋…7/9(土)・23(土)14時~
- 手作り教室…【絵本】全4回・初回7/23(土)10時~12時・定員20人【しおり】7/24(日)9時30分~12時・定員30人【申込期限】7/21(木)

《山形図書館 ☎72-3711》

- 開館時間…10時~18時
- 休館日…7/4(月)、11(月)、18(月)、19(火)、25(月)
- 手作り絵本・紙芝居展…手作り絵本・紙芝居コンクールの入賞作品などを展示 7/21(木)~24(日)
- 夏休みおすすめ図書展…課題対策や夏にオススメの本を展示・貸出 7/26(火)~8/21(日)

オススメ図書

利用案内