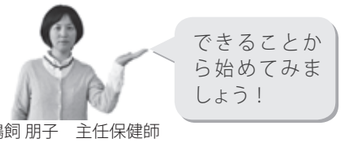
元気健康だより

～生活習慣病を予防しましょう～
健康のため10分多く運動を

問市民課国保グループ　☎52-2118



鶴飼 朋子　主任保健師

現代の日本人は身体活動が不足しているといわれています。身体活動は、スポーツなどの「運動」と、日常の暮らしの中の「生活活動」に分けられます。

1日に体を動かす目標時間は、18～64歳が1日60分、65歳以上は1日40分以上。国では健康づくりのために、1日に今より10分多く体を動かすことを提唱しています。例えば、テレビを見ながらストレッチを10分、歩いて買い物を10分、掃除をキビキビと10分など、いつでもどこでもできます。

体を動かすことでエネルギー消費が増えて肥満が解消されるほか、心臓病や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病の予防につながります。

また、安全に体を動かすために、体調不良や睡眠不足の時は無理しないこと、いきなり頑張り過ぎないで少しずつ時間を増やしていくことを心がけながら、毎日楽しく健康づくりを取り入れましょう。

今月の元気さん

東 キク さん
（川貫・96歳）

毎日、朝・夕に欠かさず飲む牛乳が元気の秘訣。20年以上続けています。

子育て応援だより

利用案内

子育て支援センター　（川崎町11-1）　☎52-3210
■対象・利用料…未就学児と保護者・無料
■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

11月の行事予定

日	時間	行事名
5（水）	13:30～15:00	赤ちゃんサロン 対象…1歳3か月までの赤ちゃんとその保護者
7（金）	10:00～11:30	ぽんぽこ広場（山形老人福祉センター） 対象…山形地区の乳幼児とその保護者（要申込み） 「歯にやさしい手作りおやつ」
12（水）	11:00～	うさこちゃんの部屋
14（金）	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため自由来所はできません
18（火）	10:00～11:30	ひよこ教室
28（金）	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため自由来所はできません
29（土）	10:30～11:30	チームファンタジスタショー （要申込み：先着親子50組）

今月の元気ちゃん

大内田 優芽（ゆめ）ちゃん
（6歳・平山保育園）

運動会でお母さんと親子レースをしたよ！一緒に跳んだり走ったり、すごーく楽しかった。

オススメの声

毎週利用しています。広い遊び場に子どもも楽しそう。お母さんたちとの交流もうれしいし、リラックスできます。

馬渡 裕子さん（長内町）と長女の**花梨**（かりん）ちゃん

編集後記

先月は他の仕事が多すぎて、数件の取材がやっとでした。

そんな中、毎年制作している「ふるさとCM」完成に安堵。撮影に協力いただいた皆さん、ありがとうございました！毎回ですが「久慈」の魅力を15秒で表現するのは難しいです…。

トレッキングに始まり、コンサート、闘牛、街道祭、料理関係などなど、芸術の秋から食欲の秋までいろんな秋を味わってきました。人一倍秋を満喫…と言いたいところですが、全てお仕事だったのが非常に残念です。（後）

なつかしタイムカプセル

糸車

糸を紡ぐ道具です。右の大きな「はずみ車」を回すことで、綿によりをかけて糸を作ります。糸紡ぎは大事な仕事でした。

図書館だより

《市立図書館》　☎53-4605
■**開館時間**…9時～19時
（土日祝は17時まで）
■**休館日**…4㈫、10㈪、17㈪、25㈫

「モンスター・ホテルでたんていだん」
柏葉幸子／著　小峰書店

キツネのツネミさんが、モンスターに頼まれた買い物のため、人間の町へ出掛けたまま戻りません。その頃、人間の男の子が行方不明との新聞記事。心配したドラキュラだんしゃくや透明人間のトオルさんは…。

●図書館映画会…8㈯① 10時30分② 14時30分
ロバとオンドリとライオン、ムーミン　ほか
●読み聞かせ会「チビッコの部屋」
…①8㈯14時②22㈯14時
絵本・紙芝居の読み聞かせやパネルシアター
●ブックスタート（会場：元気の泉）…20㈭① 4～5カ月児10時30分～② 6カ月児13時30分～

《山形図書館》　☎72-3711
■**開館時間**…10時～18時
■**休館日**…3㈪、4㈫、10㈪、17㈪、24㈪、25㈫、27㈭、28㈮
27、28は蔵書点検のため休館します。

「地方消滅　東京一極集中が招く人口急減」
増田寛也／著
中央公論社

このままでは896の自治体が消滅しかねない。地方に人をとどめ、出生率を高めるためにできることは。衝撃の予測から考える。

藻谷浩介氏、小泉進次郎氏との対談を収録。

●企画展
・「掃除・整とん、今年のうちに！」
…11月7日㈮～12月7日㈰まで

11月の利用案内　おすすめ図書　イベント情報

生活環境だより

うちエコ診断で家計の見直しを！

うちエコ診断とは？

問 生活環境課
☎54-8003

各家庭のどこからどれだけＣＯ２が出ているか専門家がエネルギー使用量を診断。また、それぞれの家庭にぴったりの省エネ対策も提案します。診断は、家庭訪問もしくは窓口（盛岡市アイーナ5階いわて環境学習交流センター内）で受けられます。

申込み用紙は生活環境課窓口にて配布。下記Webサイトからも申し込みができます。
【URL】http://www.uchieco-shindan.go.jp/2014/jushin/choice.php

ワンポイント　交通安全

交通死亡事故が連続発生！

問 生活環境課
☎54-8003

岩手県内では9月以降、交通死亡事故が連続発生しています。特に、歩行者が道路を横断中の事故が多く、注意が必要です。
○道路を横断するときは、必ず横断歩道を！
○ドライバーは、横断歩道を通るときには減速走行。横断者がいる場合には横断歩道の前で一時停止して歩行者を優先しましょう。
○歩行者は、道路を横断する前に必ず止まって左右の安全を確認。近づいてくる車があるときは無理せずに待ちましょう。

夜間に出歩くときは反射材を身につけよう！