元気健康だより

生活習慣を改善する一歩
健診結果説明会にご参加を

問 保健推進課　☎61-3315

鶴飼 朋子 主任保健師

毎年、健診を受ける理由が分かりますか？

１つは、**異常の早期発見・早期治療**のためです。生活習慣病は進行するまで自覚症状がありません。重症化を防ぎ、医療費を抑えるためには定期的な健診が必要です。また、がん検診を受けて「精密検査」となった人は、放置せずに必ず病院を受診しましょう。

もう１つは**健診結果を健康づくりに生かす**ためです。検査の数値や症状が軽度の段階から生活改善に取り組み、翌年の健診結果で成果を確認する。この「健診⇒生活改善⇒健診」のサイクルを繰り返すことで、健康寿命を延ばすこともできるでしょう。

死亡の原因で多い脳卒中や心臓疾患。増加傾向の認知症。これらは血管が傷んで起こります。血圧、血糖、脂質、内臓脂肪、血管が痛むことで変化をもたらす心電図や眼底検査、ご自分の健診結果はいかがでしたか。健診結果説明会は生活習慣を改善するための最初の一歩。ぜひご参加ください。

今月の元気さん

小笠原貞江子（ていえこ）さん（荒町・81歳）

「たぐきり」通いにマレット・パークゴルフなど、毎日が充実してます！

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

日	時間	行事名
6（水）	13:30~15:00	赤ちゃんサロン 対象…１歳３カ月までのお子さんと保護者
8（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
13（水）	10:30~12:00	みずき団子作り（要申し込み）
22（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
26（火）	10:00~14:00	ひよこ教室

行事の紹介

みずき団子作り

一緒にみずき団子を作って、無病息災を願いながら、みずきに飾りましょう。その後は、おしるこもいただきますよ。

今月の元気ちゃん

佐々木空（そら）ちゃん（６歳・霜畑児童館）

家族で魚つりに行って10匹つれたよ。次はもっとたくさんつりたいな！

編集後記

▽右の手押しポンプは、市街地の中でも見かけることができますよ。探してみてください。▽長い付き合いの腰痛ですが、昨年は筋トレ＆ストレッチ効果で通院無し！仕事もきっと報われる、そう願って今年も頑張ります。（水上）

「子どもたちにもっと地元の事を知ってもらおう」という訳で、この度中高生向け広報紙なるものを創刊しました。学校を通じて中高生のみに配付しましたが、図書館または市のＨＰでも見られるので、興味のある方はどうぞ。（後）

なつかしタイムカプセル

手押しポンプ（ポンプ井戸）

大正時代に考案され、戦後の経済成長期に水道が普及するまで活躍しました。ハンドルを上下に動かし、地下の水を吸い上げる仕組みです。

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**…１(金)～４(月)、12(火)、18(月)、25(月)

１月の利用案内

おすすめ図書

２分の１成人式

井上林子／著
講談社／出版

あたしは、小学４年生のユメ。勉強も、習い事も、あんまりとくいじゃない。低学年のころはなんでも楽しかったのに、なんだかつかれる毎日だなあ…。そんなとき、学校で「２分の１成人式　文集ノート」がくばられた。

イベント情報

●企画展「冬休みおすすめ本展」…24(日)まで
●図書館映画会…①９(土)②23(土)10:00～・14:30～(2回)
●読み聞かせ会「チビッコの部屋」…①９(土)11:00～②23(土)14:00～
●ブックスタート…21(木)①10:30～②13:30～　※①４～５カ月児相談、②６カ月児健診の会場（元気の泉）で開催

《山形図書館》　☎ 72-3711

■**開館時間**…10時～18時
■**休館日**…１(金)～４(月)、11(月)、12(火)、18(月)、25(月)

こどもスキーわくわくレッスン

岡部哲也スキースクール／著
スキージャーナル㈱／発行

人気スキースクールの指導法を大公開。スキー板を履くところから始め、小さなステップを積み重ねて、最終的にパラレルターンをめざしていく。子どもを伸ばす心理アドバイスも満載です。

●企画展「冬休みおすすめ図書展」…１/20(水)まで
●企画展「干支の図書展」…５(火)～31(日)
●企画展「子どもたちに読んでほしい本」…28(木)～２/28(日)

地域おこし協力隊

問 地域づくり振興課　☎ 52-2116

久慈の良さを体験・発信！

Profile
藤織ジュン（ふじおりじゅん）／東京都出身／観光交流課に勤務／趣味はキリン柄集めと観劇、古代生物も好き

「北限の海女観光PR隊」として、久慈市の魅力をSNSで配信したり、イベントのMCや新聞のコラムを書いたりと幅広く活動しています。

昨年の夏、「北限の海女」として潜った経験が私の心と身体を強くしてくれました。支えてくださった優しい市民の皆さんのためにも、久慈市の良いところをたくさん発見・体験して、もっと多くの人に訪れて楽しんで頂くにはどうしたら良いか、日々考えながら情報発信していきます！！

●**地域おこし協力隊**…都市地域から生活の拠点を移した者を市が委嘱。一定期間、地域に居住して、地域ブランドや地場産品の開発・販売・ＰＲなどの地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民の生活支援など「地域力活動」を行います。

生活環境だより

問 生活環境課　☎ 54-8003

振り込め詐欺に注意

特殊詐欺では、はっきりしない請求や「お金を借りるために保証金を支払え」、「お金を返すからＡＴＭに行け」、「携帯電話の番号が変わった」といった言葉がよく使われます。特殊詐欺の被害に遭わないためにも、留守番電話を活用したり、少しでも不信に思ったら相談することが大切です。相談先は次のとおり。一人で悩まず、被害を防ぎましょう。

問 久慈市消費生活センター　☎ 54-8004
問 久慈警察署生活安全課　☎ 53-0110