

元気  
健康  
だより

健康に大切な食事と運動  
～今日から始める健康習慣～

保健推進課 ☎ 61-3315

野菜の摂取量は  
1日 350gが目安



食べ過ぎと運動不足になりがちなこの季節。食事と運動から健康を考えてみましょう。

食べ過ぎが問題なのは肥満だけではありません。必要以上におかずが増えることで、摂取する塩分も増えます。食事はバランスと適量・適塩をこころがけましょう。

また、野菜には塩分を体外に排出してくれるカリウムが含まれています。また野菜から食べ始めることで血糖値の上昇や食べ過ぎも抑えられます。鍋料理などを上手に利用し旬

の野菜を食べましょう。

健康には適度な運動も大切。運動をすると体内の交感神経の緊張が緩和され、血圧が下がります。また、高血圧、脂質異常症、耐糖能異常、肥満などの生活習慣病を改善に導きます。「軽く息がはずむ」「会話をしながら続けることができる」くらいが適切な運動強度の目安。ウォーキングなどは手軽に始められるのでおすすめです。

さあ今日から健康習慣を始めませんか。

今月の元気さん



新井場ハル子さん  
(長内町・87歳)  
生活研究グループでの活動や交流、仲間との旅行を楽しんでいます！

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

※25(土)は終日休館します。

日	時間	行事名
1(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
3(金)	10:30～11:30	ひなまつり会 申し込みが必要です
8(水)	11:00～11:20	うさこちゃんの部屋
24(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



行事の紹介



ひなまつり会

親子でひなかざりを作ったり、歌ったり、パネルシアターを見たりして、男の子も女の子も一緒にお祝いを楽しみましょう

今月の元気ちゃん



向井 珠凜ちゃん  
(4歳・侍浜保育園)  
友だちといっしょに、ブロックでお城を作るのが楽しいな。

写真で久慈市を振り返る

なつかしタイムカプセル

平成2年3月29日



農協でおにぎり食くら世界選手権大会が開催。個人戦の優勝者は3分間で22個を平らげました。

編集後記

いきいき百歳体操を体験しました。取材中は撮影があるので体操に参加はしませんが、後でインターネットを見ながらやってみると、体が楽になる感覚と、後日、軽い筋肉痛を体験できました。百歳体操、侮れません。(広崎)

締切間際のストレス発散は音楽のヘビロテ。曲調よって文体やレイアウトが変わってしまうのが難アリです。今月はcune。その前はピロウズグリーンデイ、鬼束ちひろ、ビゼー、ブラフマン。さて誰の曲が何月号でしょうか？(後)

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…6(月)、13(月)、21(火)、27(月)、31(金)

クマ大図鑑～体のひみつから人とかかわりまで～



小池 伸介/監修  
PHP 研究所/出版

最近、人里に現れることが多くなった野生のクマ。クマは何を食べる？人を襲うのはなぜ？世界にはどんなクマがいる？クマの種類やクマに似た動物たち、生態と人間の生活との関わりなどを、写真やイラストで紹介します。

- 企画展『『3』ってステキ』…3(金)～20(月・祝)
- 企画展「見つけよう趣味」…24(金)～4/16(日)
- 朗読劇「風のでんわ」他…5(日) 14:00～15:00
- 図書館映画会…①11(土)②25(土) 10:00～14:30～(2回)
- 読み聞かせ会…①11(土) 11:00～②25(土) 14:00～
- ブックスタート…16(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

3月の利用案内

おすすめ図書

イベント情報



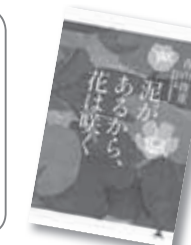
《山形図書館》 ☎ 72-3711

■開館時間…10時～18時

■休館日…6(月)、13(月)、20(月)、21(火)、27(月)

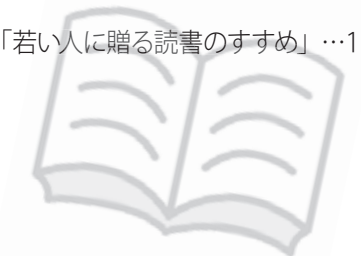
泥があるから、花は咲く

青山 俊董/監修  
幻冬舎/発行



近すぎて見えないものがあります。近づいたから見えるものもあります。今ここの一歩をあやまらないように、心して運ぶのです。日本一の女性僧侶が、生涯の指針となった具体的な事柄を中心にまとめた一冊です。

- 企画展「山形図書館ベストリーダー展」…31(金)まで
- 企画展「若い人に贈る読書のすすめ」…1(水)～31(金)まで



アンバー  
ホール  
情報

文化課 ☎ 52-2700

3月16日(木)  
アンバーホール  
小ホール  
18時30分開演

スイスウィークはピアノ・リサイタル

昨年のスイスウィークで素晴らしい演奏を披露したマチス・ペロイター氏。今年も彼の美しい音色に酔いしれてください！



▶料金…2,500円(全席自由) ※未就学児入場不可  
■アヤマ基金主催/久慈市教育委員会共催

ホールレセプション  
研修を開催します

- ▶日時…3月19日(日) 13時～15時30分
- ▶会場…アンバーホール大ホール
- ▶定員…30人(参加費無料)
- ▶対象…高校生以上
- ☎ いわてアートサポートセンター ☎ 019-656-8145

友の会 更新受付中!

平成29年度の「アンバーホール友の会」更新受付を開始。更新される人は、窓口にて会員証と更新手数料1,000円をご持参ください。(毎週火曜日は休館です)

生活  
環境  
だより

生活環境課 ☎ 54-8003



交通指導員を募集します

- ▶主な業務…①通学時の児童・生徒の安全確保②小・中学校等での交通安全教室③イベント等での歩行者の安全確保
- ▶募集人数…3人(男女不問)
- ▶応募資格…次のすべてに該当①市内在住で65歳以下②普通自動車運転免許証を所有③人格円満で健康④ボランティア精神のある人
- ▶応募方法…生活環境課へ履歴書を提出してください。後日、面接の日程をご連絡します。
- ▶申込期限…3月31日(金)