Human きらり人輝く

県大会で上位入賞　切磋琢磨する同級生スキーヤー

一番のライバルは大親友 県大会１位を目指して突き進む―

ライバルで親友でもある２人　雪原をバックに満面の笑み

和野 ひなた さん（長内中２年・左）
下斗米 明莉（あかり） さん（山形中２年・右）

Profile
●左／５人家族。好きな科目は体育。友達とのおしゃべりが好き。負けず嫌いと自己分析。
●右／７人家族。好きな科目は体育で、カラオケが趣味。マイペースだが短気と自己分析。

県で活躍　目標さらに上

「この結果では満足できません。もっと良い結果を出せたはずなので悔しいです！」

そう話すのは、スキーチーム平庭高原ジュニアに所属する下斗米明莉（あかり）さん（山形中２年）と和野ひなたさん（長内中２年）。ともに県大会で上位入賞の活躍を見せましたが、目標はさらに上。今年、全国中学校スキー大会に出場できなかったことを悔しがります。

「もっと速く、上手くなりたい」とチームに所属し、一緒にすべるようになって５年。同級生の２人は切磋琢磨し、技術を高め合ってきました。

「一番のライバルだし親友です。くじけそうになったときでも〝私も負けていられない！〟と頑張れるんです」

心の支えでもある互いの存在。たとえきつくても、一緒に練習できる時期が来ることが毎年待ち遠しいといいます。

次の冬　絶対に負けない

「将来は、子どもたちにスキーを教えたい」と明莉さん。「世界中のゲレンデですべってみたい」とひなたさん。出会うきっかけにもなったスキーは、２人にとって将来の夢でもあります。

そんな２人も４月からは最上級生。今度こそはと次の冬を見据えています。

「スキーをとったら何もない。そのくらいの気持ちでいます。目標はやっぱり県１位。同学年や下級生には絶対に負けません！」

強い決意を込める同級生スキーヤー。刺激し合い、支え合い、目標に向かって突き進むことでしょう。

MY ★ Life Kuji

帽子だらけの卒業式…

エリカ・ワードさん

アメリカと日本では、卒業式にも違う点があることに気が付きました。

アメリカでは学年が６月に終わるので、大雪の中の卒業式はありえません。また、日本は制服ですが、アメリカの高校では黒いローブを着て四角い帽子をかぶるのが伝統です。生徒は卒業した瞬間、帽子のタッセルを右から左に移動させます。式終了後は、帽子を飛ばして喜びを表す習慣もあるんですよ。

でも、おかげで式場は帽子だらけ。名前を書かないと、どれが自分の帽子か分からなくなっちゃうんですよね…。

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

市の保健師、栄養士、看護師などが、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

埜﨑 葵 保健師

ストレスには個人差が 自分に合う方法でストレス解消を！

問保健推進課 ☎61－3315

「ストレス社会」ともいわれる現代。私たちは知らないうちに多くのストレスを受けて生活しています。

進学、就職、昇進などで、環境が変わる人が増える４月。家族や友人などにとっては喜ばしいことでも、本人にとってはストレスになる場合があります。ストレスの感じ方や、心身への不調の現れ方は、その人の考え方や性格に関係するため、個人差があるのです。

ストレスへの対処はとても大切です。仮にストレス自体を無くすことはできなくてもストレス状態を緩和することはできます。例えば音楽や香りを楽しんだり、動物と触れ合ったり、運動したり。自分に合った方法で、一日の疲れはその日のうちに解消したいものですね。

また、ストレスは過度の飲酒や喫煙、食事で発散しがちですが、乱れた生活は病気のもとになります。ストレスがたまりきる前に、自分のこころとからだをケアしていきましょう。

Child　子育て支援センターだより

行事予定

- ●４／４（水）　赤ちゃんサロン　13:30〜15:30
  ※対象…１歳３カ月までの赤ちゃんとその保護者
- ●４／13（金）　あそびの教室　終日
  ※対象児が決まっているため自由来所はできません
- ●４／18（水）　絵本の読み聞かせ　10:30〜
- ●４／27（金）　あそびの教室　終日
  ※対象児が決まっているため自由来所はできません
- ●５／１（火）　子どもの日のつどい　10:30〜15:30
  ※事前に申し込みが必要です
- ●５／２（水）　赤ちゃんサロン　13:30〜15:30
  ※対象…１歳３カ月までの赤ちゃんとその保護者

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

利用者もスタッフも皆相談に乗ってくれます。仲間がいると思うと気持ちも楽。悩み解決のヒントがもらえる場所ですよ！

長根麻美さんと長女の**凜柚**（りゆ）ちゃん（宇部町）

Books　図書館だより

オススメ図書

《市立図書館》

「花の冠」

大越桂／著
朝日新聞出版

障がいを抱えながらも、ひたむきに生きる大越桂さん。新聞各紙で紹介され、話題沸騰の同氏の初詩集です。被災地を応援する詩など、勇気と感動をもらえる多くの詩が収録されています。

《山形図書館》

「としょかんねずみ」

ダニエル・カーク／作
わたなべてつた／訳　瑞雲舎

図書館に住むネズミのサムは本を読むのが大好き。自分が書いた物語をこっそり図書館の棚に置いてみると、何と大人気に…。本を読むこと、書くことの楽しさを教えてくれる絵本です。

利用案内

《市立図書館　☎53－4605》

祝日17時までになりました

■開館時間…９時〜19時（土日祝日は17時まで）
■４月の休館日…２(月)、９(月)、16(月)、23(月)
●図書館映画会…「母をたずねて三千里」などを上映
４／14(土)①10時30分〜②15時30分〜
●チビッコの部屋…①４／14(土)②28(土)14時〜
●目で楽しむ本展…４／21(土)〜５／13(日)
●賢治資料展…４／27(金)〜５／６(日)

《山形図書館　☎72－3711》

■開館時間…10時〜18時
■４月の休館日…２(月)、９(月)、16(月)、23(月)、29(日・祝)、30(月・振替休日)

●巡回展・文芸賞受賞図書展…文学賞を受賞した作品の巡回展示を行います（館内でのみ閲覧できます）
４／27(金)〜５／６(日)

平成24年度も

市立図書館は祝日も開館！

市立図書館では、本年度も祝日を開館します。通常、月末は休館ですが、土日に当たるときは開館します。皆さんどうぞご利用ください！