

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



埜崎 葵 保健師

～誰もが思い悩む時期～ 思春期について

保健推進課 ☎ 61-3315

思春期は「こころ」も「からだ」も大人に近づく大切な時期です。「からだ」の変化が始まると、自分の外見や行動に意識が向き、さまざまな事が気になります。大人から見れば小さな失敗に思える事でも、必要以上に思い悩む事もあるかもしれません。思春期にたくさん悩み、反抗し、自分で考える事は大人として自立していくために必要な事です。保護者や先生、有名な人も皆、思春期を経験して大人になりました。

身近にいる大人に、その頃の悩みや失敗談を聞くのもいいでしょう。最近ではいろいろな分野で活躍している人の本が数多く出版されています。彼らの本を読む事で、その時何を考え、どう行動したのかが、自分自身の考えや行動のヒントになるかもしれません。答えは1つではなく、また必ずしも多数派が正しいとも限りません。他者の体験も参考にしながら、よく考え、自分なりの答えを見つけ出していく、ほしいと思います。

Child 子育て支援センターだより

10月の行事予定

- 1(火) ぼんぼこ広場 (戸呂町地区) 9:45~11:15
- 2(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:00
- 4(金) マリンバ・パーカッションコンサート
①10:00②15:00の2回公演です
- 7(月) 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
- 9(水) 絵本の読み聞かせ 11:00~
- 10(木) ママフィット (要申込み) 10:30~11:30
- 11(金) ひよこ教室 (遠足) 10:00~13:00
- 12(土) 久慈高生による紙芝居と演劇 10:00~10:30
- 21(月) 小久慈保育園の園開放 9:30~11:00
- 22(火) ヨガ教室 (要申込み) 10:30~11:30
- 25(金) ぼんぼこ広場 (川井地区) 9:45~11:15
- 28(月) 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

利用案内 オススメの声

- 子育て支援センター (川崎町11-1) ☎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

利用のきっかけは赤ちゃんサロン。育児の情報交換ができ、気分転換にもなる場所です。子どもも楽しそうに遊んでいます。



道地 志津代 さん
長男の 蒼空くん (新井田)

Books 図書館だより

《市立図書館》

『柔道の神様』とよばれた男

嶋津義忠/著
PHP研究所

幻の技“空気投”を編み出したことで知られる柔道家・三船久蔵。体重別階級のない時代に身長159㍎、体重56㍎で百戦百勝。久慈出身の柔道家の、破天荒な生涯を描く長編小説です。

《市立図書館 ☎ 53-4605》

- 開館時間…9時~19時 (土日は17時まで)
- 10月の休館日…7(月)、15(火)、21(月)、28(月)、31(木)
- 企画展「恐竜ワールド」…12(日)~11月4(月)まで。恐竜に関する本をたくさん展示・貸出します。
- 図書館映画会…12(土)①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①12(土)②26(土)14時~
- ブックスタート(会場:元気の泉)…17(木)①4~5カ月児10時30分~②6カ月児13時30分~

《山形図書館》

『UFOがくれた夏』

川口雅幸/作
アルファポリス

ある夏の日、UFO目撃談に沸く主人公の前に現れたポロシャツ姿のなぞのイケメン教師。それがすべての始まりだった。岩手県出身の著者が贈る、不思議で切ない感動ファンタジーです。

《山形図書館 ☎ 72-3711》

- 開館時間…10時~18時
- 10月の休館日…7(月)、14(月)、15(火)、21(月)、28(月)
- 企画展「貸出ゼロの本~こんな本もあります~」…1(火)~31(木)まで。図書館にある本の中から貸し出し回数ゼロの本を集めて展示・貸出します。

オススメ図書

利用案内



いきいきシニアスポーツ大会で活躍

何事も続けることが大切 多彩な趣味で充実の毎日

気持ちで負けずに入賞

「特別に練習していませんでしたが、最下位にはなりたくないという気持ちだけで頑張りました」。

笑いながら話すのは、中平光子さん。9月14日に盛岡市で行われた県民長寿体育祭いきいきシニアスポーツ大会に出場。60歳競争65歳以下女子の部で3位に入賞しました。中平さんは昨年からシニアスポーツチームの練習や大会に参加。若い人たちと変わらずに生き生き輝いている皆さんを見て「シニア」に対するイメージが一変。「私も元気なシニアになろう」と胸に誓ったそうです。

時間大切に生きて

スポーツ大会で活躍した中平さんは、現役のソフトテニスプレーヤーです。28歳から始めたテニスは、過去に県内の大会で上位に入賞したこともある実力ですが、最近市内の大会への参加がほとんど。「まだまだいろいろいるなことに挑戦したいので、今は時間を大切に生活しています」



「花が好きなんです」と庭に咲く花の後ろに立ち、微笑む中平さん

中平 光子 さん (夏井町・61歳)

Profile
ソフトテニスのほか、社交ダンスなど趣味が多彩な中平さん。生活でのモットーは「何事も継続すること」。毎朝、甘いお菓子と一緒にコーヒーを2、3杯飲むことが日課です。

何事も継続すること

太鼓や油絵にも挑戦を続ける中平さん。何事も続けることで一人前になれると思ひ、取り組んでいます。忙しい毎日を過ごす中平さんの表情は充実そのもの。これからもまだまだ趣味と笑顔が広がりそうです。

MY ★ Life ☎ Kuji

レナー・エストリッジ さん



久慈は日本の故郷

8月、私は関西へ旅行に行ってきました。広島では平和記念公園や、宮島の大きな鳥居を見学。京都では、金閣寺や「股のぞき」をして天橋立も見てきました。毎日、日本の違った一面を見ることができた今回の旅行。訪れた場所以外にも文化の移ろいを感じられる興味深い場所

が日本にはたくさんあります。日本にいる間、いろいろな場所を訪れて、もっと日本を肌で感じたいと思いました。また、今回の旅行であらためて久慈にいることに幸せを感じました。久慈に来て2年。ここが私の故郷のように思えます。久慈に帰ってきて、ほっとしています。

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、久慈市で生活して感じていたことなどを紹介するコーナーです