

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



藤原 真由子 主任保健師

～11月8日は「いい歯の日」～
お口の健康
未永く

保健推進課 ☎ 61-3315

食後の歯磨き、定期的な歯科検診を行っていますか。県民の口腔の健康づくりの取り組みを促すため、県は3月に「口腔の健康づくり条例」を制定し、11月8日を「いい歯の日」と定めました。歯の健康は乳幼児からの虫歯予防が大切です。また、大人の病気と思われる歯周病は、小・中学生の患者が増えています。虫歯や歯周病は、誤った歯の磨き方や偏食、睡眠不足など、生活習慣と深い関係がある

ります。口内の健康を保つため、鉛筆持ちの優しいタツ子で歯磨き▼子どもの頃からデンタルフロスで歯の清掃▼歯磨きは鏡を見ながら▼おやつの後歯磨き▼定期的な歯科受診などを心がけましょう。歯周病予防は、妊婦の早産リスクの減少、生活習慣病・誤えん性肺炎の予防にもつながります。食べたり、話をするために大切な「口」。自分で確認できるのに、未永く健康に保てるように心掛けましょう。

Child 子育て支援センターだより

11月の行事予定

- 1(金) わくわく広場 (山根支所) 10:00～11:30
- 6(水) 赤ちゃんサロン 13:30～15:00
- 7(木) ひよこ教室 10:00～12:00
- 11(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
- 12(火) 育児講座・ベビーマッサージ 10:00～11:00
じっくりベビーマッサージが学べます (要申込)
- 13(水) うさこちゃんの部屋 (絵本の読み聞かせ) 11:00～
- 14(木) ほんぽこ広場 (山形老人福祉センター) 10:00～11:30
※「歯にやさしいおやつ作り」(要申込)
- 19(火) リフレッシュ講座「七宝焼」 10:00～11:30
※乳幼児をもつ保護者・先着13名・託児有 (要申込)
- 22(金) わくわく広場 (待浜公民館) 10:00～11:30
- 25(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

週2回ほど利用し、子どもとリフレッシュしています。毎回スタッフも声を掛けてくれるので育児の相談もしやすいです。



多田 優子 さんの長女の実織ちゃん (寺里)

Books 図書館だより

《市立図書館》

「小さな国大研究」

関真興/監修
PHP研究所
東京ディズニーランドくらいの大きさの国ってどこ?「アフリカのスイス」とよばれている国は?世界の小さな国に焦点を当て、その国の政治、経済、歴史、国民の暮らしなどを紹介します。

《市立図書館 ☎ 53-4605》

- 開館時間…9時～19時 (土日は17時まで)
- 11月の休館日…5(火)、11(月)、18(月)、25(月)
- 巡回展「岩手の児童文学作家たち」…8日(金)～17日(日)まで。岩手ゆかりの児童文学・絵本作家の作品を、101点展示します。
- 図書館映画会…9(土)①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①9(土)②23(土)14時～
- ブックスタート(会場:元気の泉)…21(木)

《山形図書館》

「未来へ伝える～私の3・11」

IBC 岩手放送/著
竹書房
IBC ラジオ「大塚富夫のTOWN」にリスナーから寄せられた東日本大震災体験手記31作を収録。あの日、私たちは何を見たのか。未来へつなぐ「3.11」の記録です。

利用案内

《山形図書館 ☎ 72-3711》

- 開館時間…10時～18時
- 11月の休館日…4(月)、11(月)、18(月)、25(月)、28(木)、29(金) ※28～29日は蔵書点検のため休館
- 企画展「絵本受賞図書展」…1(金)～24(日)まで。日本絵本賞やMOE絵本屋さん大賞などの受賞作品を展示・貸出します。

オススメ図書



きらり Human 輝く

おらほーる劇場に情熱を注ぐ中学生

市民劇場に魅せられ6年 「素の自分」から「役者」に成長

きっかけは市民劇場

「今回は、牛に愛情を注ぐ少し気が強い女性の勢子役に挑戦します!」。11月24日に上演予定の市民おらほーる劇場「闘牛王の憂鬱」で自身が演じる役を話す佐々木響子さん。小学3年生の時、初めて同舞台を鑑賞して演劇に興味を持ち、翌年からはその舞台に立ちました。市民おらほーる劇場の魅力が「練習を重ねるたびに出演者がどんどん意見を出し、みんな舞台を作り上げるとこ

考えて演じる役作り

小学生の時の舞台は子ども役だったので、素の自分を出していたという佐々木さん。中学生になると大人の役を演じることが増えました。「最近では、演技に対して求められることも増えているので、悩み、考えながら演じる



佐々木 響子さん (久慈中学校・3年)

Profile

両親と兄の4人暮らし。歌うことが趣味で、アイドルの歌や踊りを一緒にコピーする仲間を探している。秋まつりの時期に、山車小屋で小学生と遊ぶ鬼ごっこが好き



笑顔で稽古に励む佐々木さん(右)

MY ★ Life ☎ Kuji

日々の何気ない行動

クリスティーナ・コイ さん



夏にアメリカに帰省して姉と買い物に出かけた時、ドアを開けてくれた人に会釈をすると、姉は「何をしているの?」と不思議そうな様子。支払いでも、レジ脇の小さなトレーにお金を置こうとしたら、店員が手を差し出し待っていました。

食事で席に着いても、箸がないことに私は物足りなさを感じてしまいました。帰省して、日本特有の行動が私の生活の一部になっていることに気づき、楽しかったです。アメリカにいる間、なじみのない私の行動を見て笑っていた姉は、私以上に楽しかったでしょうね。

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