

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



鶴飼 朋子 主任保健師

「健康寿命を」伸ばそう

☎市民課 ☎ 52-2118

伸び続ける日本の平均寿命。そのうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を「健康寿命」といいます。2010年の統計をもとにした男性の健康寿命は70・42歳、女性が73・62歳、同年の平均寿命は男性79・55歳、女性86・30歳でした。最近、健康寿命を伸ばすことが重要と考えられています。まずは健診を受けて、自分の健康状態を知ることが大切です。久慈地域は脳卒中の多い地域。高血圧予防のポイントは、

①適正体重の維持②塩分を控える③野菜をたっぷり取る④適量のお酒⑤禁煙です。生活活の見直しと体を動かすことで適正体重を維持すれば、かなりの血圧低下が期待できます。また、野菜はカリウムが多くナトリウムが少ないため、血圧調整効果を期待できます。早い時期から健康な生活を送ることが大切な時代。毎日の積み重ねが生活習慣の改善につながります。できることから実行し、健康寿命を伸ばしましょう。

Child 子育て支援センターだより

- 12月の行事予定
- 3(火) わくわく広場 (宇部公民館) 10:00~11:30
 - 4(水) 赤ちゃんサロン&ママ・ケア講座 13:30~15:00
「乳幼児期の子育てについて」講師：西里真澄
 - 8(日) アート教室 10:30~11:10
※対象 2才~小学1年生までの親子25組 (要申込)
 - 9(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
 - 11(水) 絵本の読み聞かせ 11:00~11:30
 - 13(金) ひよこ教室 10:30~11:30
 - 14(土) チームファンタジスタショー 10:30~11:30
※親子50組 (要申込)
 - 17(火) リフレッシュ講座 10:00~11:30
お正月飾りを作ろう (要申込)
 - 25(水) クリスマス会 (要申込) 10:00~11:30
 - 28(土) 休館

利用案内

■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

オススメの声

友達の誘いで利用を始めました。子どもが遊ぶホールも広く、スタッフも話しやすい人ばかり。長く利用していきたいです。

三上 愛美さん
さんとの長男の蒼海くん (門前)

Books 図書館だより

《市立図書館》 「ジオパークを楽しむ本」

竹生修己/著 オーム社/発行

日本列島各地のジオパークやジオサイトを取り上げ、そこで見られる地質の特徴やメカニズムなどを、カラー写真と地質図などを用いてわかりやすく解説。アクセス情報や現地での「見どころ」なども紹介しています

オススメ図書

《山形図書館》 「おしゃれさんの茶道はじめて物語」

永井郁子/作 淡交社/発行

おしゃれ大好きまっちゃん、ささいなことから友達とけんか。そのままお茶のお稽古に行ったまっちゃんは、お点前の最中にタイムスリップして…。人を思いやることの大切さと茶の湯の魅力をわかりやすく伝える物語です。

《市立図書館 ☎ 53-4605》

- 開館時間…9時~19時 (土日は17時まで)
- 12月の休館日…2(月)、9(月)、16(月)、24(火)
- クリスマスの本展…5(木)~23(日)まで
- 冬休みおすすめ本展…26(日)~1月19(日)まで
- 図書館映画会…14(土)①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①14(土)②28(土)14時~
- ブックスタート(会場:元気の泉)…19(休)①4~5カ月児10時30分~②6カ月児13時30分~

《山形図書館 ☎ 72-3711》

- 開館時間…10時~18時
- 12月の休館日…2(月)、9(月)、16(月)、23(月)、24(火)
- クリスマス図書展…1(日)~25(木)まで。クリスマスやサンタクロースに関する本を展示・貸出します

12月29(日)~1月3(日)の期間、市立図書館と山形図書館は休館いたします。

きらり human 輝く

デザインポスターが全国高総文祭に出展

小さい時から描いてきた絵画 温かい作品でメッセージ伝えたい

多くの人に見てほしい 「全国の多くの人から自分の作品を見てもらえることがうれしいです」 そう話して、微笑むのは亀田美那さん。第36回県高等学校総合文化祭の美術工芸デザイン部門で「節電ポスター」が特賞を受賞。来年度、茨城県で開催される全国高等学校総合文化祭美術工芸展への出展が決まりました。 作品は、電気のスイッチから伸びる木に繊細な光が灯され、節電で未来を守ることを



自身の作品「節電ポスター」の横で微笑む亀田さん

呼びかけるポスター。亀田さんは「節電を通して未来を明るくしていきたいと考えました。光の部分もきれいに描いたので、温かい作品に仕上げることができました」と作品を説明してくれました。 **温かさ大事にした作品** 小さいころから絵を書くのが好きだったという亀田さん。高校では美術部に所属し、創作活動に取り組んでいます。「楽しく過ごしやすい部の雰囲気が好きです。先輩や仲間からの作品からも刺激を受けて

います」と部活動も充実している様子でした。 これから描きたい作品について尋ねると「特に決めていませんが、温かさを大事にした作風で見た人に優しく伝えていきたいです」と答えてくれました。 「絵を描くことやデザインにやりがいを感じるので、美術に関係する仕事に就きたいです」と将来の夢を語る亀田さん。これからは温かい作品を通して、メッセージを伝えていくこと

亀田 美那さん (久慈高校・1年)

Profile 両親、祖父母、2人の兄妹の7人家族。猫を4匹飼っているが、あまり作品の題材にしたことはないとのこと。甘いもの、特にチョコケーキなど洋菓子が好き。

MY ★ Life ☎ Kuji



楽しい久慈の生活 久慈市に住み、4カ月が経ちました。 9月には秋まつりに参加し、おみこしを担ぎました。にぎやかな市内と、人の多さにびっくり。屋台もたくさんあり、つい食べ過ぎてしまいましたが、秋まつりはとても楽しい体験でした。 最近、木の葉の色が変わってきました。私の故郷では紅葉が珍しいので、とてもきれいだと思いながら、毎日見えています。 今まで寒いところに住んだことがないので、冬が楽しみです。樹氷を見たり、スノーボードをしてみたいです！皆さんの冬の楽しみは何ですか？

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