

Child 子育て支援センターだより


- 2月の行事予定
- 3日(月) 豆まき会 10:30~11:30
 - 5日(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:00
離乳食(後期)の試食会。対象は1歳3カ月までの赤ちゃんとその保護者
 - 10日(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日(水) 絵本の読み聞かせ 11:00~11:30
 - 13日(木) お菓子教室 10:00~11:30
「パパに贈ろうチョコケーキ」申し込みが必要です。定員は12人。託児は10人までです。
 - 14日(金) ひよこ教室 10:30~11:30
 - 24日(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

- 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

遊び道具がたくさんあるので子どもたちは楽しそうです。保護者向けの行事もあり、私も参加してリフレッシュしています。



Health 元気応援だより

血管を守ろう！
~減塩のすすめ~



堀内 和子 栄養士 ☎保健推進課 ☎61-1557

厚生労働省の発表によると、平成24年の成人1日あたりの平均塩分摂取量は男性で11・3g、女性で9・6gでした。同省が定める「日本人の食事摂取基準」の目標量は、成人1日あたり男性が9g未満、女性が7・5g未満なので、男女とも2g以上多く塩分を摂取していることとなります。ちなみに高血圧で治療している人の摂取基準は1日6g未満です。塩分を取りすぎると高血圧症になります。しかし、自覚症状がほとんどないため、治療の必要性を感じない人も多いようです。高血圧症は放っておくと、心臓や脳などの血管障害や、さまざまな合併症の原因になります。寒さで血管が収縮しやすい冬場は特に注意が必要です。

料理に天然だしを使う、麺類の汁は残すなど減塩を行い、食事全体のバランスと量に注意しながら適度に体を動かし、適正体重を維持することが大切です。減塩生活で自分の血管を守りましょう。

Books 図書館だより

《市立図書館》 「おちゃめな老後」

田村セツコ/著 WAVE 出版/発行 75歳。「カワイイ」の元祖、田村セツコのおちゃめなひとり生活のひみつ。「ぼけたふりして元気よく！」女性初のイラストレーターとして現役で活躍を続ける著者のユーモアあふれる生き方のヒントが満載です。

《山形図書館》 「あしてエライ！」

なかかわひろたか/文 大島妙子/絵 保育社/発行 運動会のおかげで一番になったのは、この「あし」のおかげ。自分の体を支える大切な「あし」を博士たちがわかりやすく紹介します。「あし」の成長や活躍ぶりがわかる絵本です。

オススメ図書

《市立図書館 ☎53-4605》

- 開館時間…9時~19時(土日は17時まで)
- 2月の休館日…3(月)、10(月)、17(月)、24(月)、28(金)
- 「久慈地域の魅力」本展…20日(休)まで。琥珀や海女、まめぶとといった久慈地域の魅力に関する本を展示
- 図書館映画会…8(土)①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①8(土)②22(土)14時~
- ブックスタート(会場:元気の泉)…20(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
- 2月の休館日…3(月)、10(月)、11(火)、17(月)、24(月)
- 冬の健康づくり…1日(土)~28日(金)まで。運動や食事など、健康づくりに関する本の展示・貸出
- 企画展「デコレーションを楽しむ」…4日(火)~3月18日(火)まで。おやつ、料理、インテリアなどの装飾に関する本の展示・貸出

2月15・16の両日にアンバーホールで開催される「生涯学習のつどい」に図書館も展示部門で参加します。ぜひご来場ください

きらり Human 輝く

実行委員として成人式の企画・運営に参加
笑顔であいさつ、プラス一言 支える立場で郷土に元気を

多くの支えを実感

「これからはお世話になった人々と一緒に、久慈市を盛り上げていきたいです」。新成人の抱負をそう話すのは上神田真央さん。28人の成人式実行委員会のメンバーと協力して成人式の企画・運営に携わりました。

20歳の誕生日には気持ちの変化があまりなかったそうですが、成人式で来賓や恩師などからお祝いと激励の言葉をいただき、多くの人に支えられ、これまで生きてきたこと

を上手に受け止めています。上神田さんは実感。「これから成人を迎えていく若い人たちに、今度は私たちがフォローしていく番だと思いました」と自身の気持ちの変化を語りました。

出会いは一期一会

現在、東北銀行久慈支店に勤務している上神田さんは「相手に聞こえる声であいさつをすること、そしてプラス一言話しかけることを心がけています」と笑顔。就職前は人見知りだったそうですが「人とのお出会いは一期一会。気を使わずに何でも話そう」と気持ちを切り替え、今では元気なあいさつと笑顔でお客様を迎えます。「街なかでもあいさつが交わされ、気軽に声を掛けあえる明るいまちになればうれしです」と郷土の未来に期待を寄せました。

今後の目標を「たくさんのお客様に受け入れられ、支店の顔と言われるような行員を目指します」と話す上神田さん。人懐こい笑顔はたくさんの人たちを元気づけていくでしょう。



まお 上神田 真央 さん
(長内町・20歳)

Profile

両親と弟の4人暮らし。趣味は音楽鑑賞と料理です。特技の剣道は三段の腕前。自分を育ててくれた地元で剣道で恩返しをするため、市剣道協会の練習にも参加しています。

MY ★ Life ☎Kuji

クリスティーナ・コイさん

台湾のあまファンに期待

海水が冷たい冬は海女の活躍を見ることができませんが、冬休みやクリスマスなど、さまざまな楽しみがあります。冬休み中、私は自転車で台湾を旅行してきました。飛行機の中で、席に備え付けられた冊子を手にとると、見慣れた文字が目飛び込んできました。台湾でもテレビを見ていたら、聞き慣れた声の私の耳に入ってきました。そう、どちらも「あまちゃん」です！

現在、台湾で放送中の「あまちゃん」番組の効果で今年の夏は久慈に国際的なファンが来るでしょう。(「jjj」)

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たことなどを紹介するコーナーです