

市の保健師が、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。

子育て支援センターだより

- 4月の予定 ■
- ◎ 4/7(水) 赤ちゃんサロン 13:30~15:30
- ◎ 4/8(木) うさこちゃんの部屋 11:00~12:00
- ◎ 4/21(水) 絵本の読み聞かせ 10:30~11:00

「ひよこ教室」の受講生を募集中!

親子遊びや親子クッキングなど、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。申し込みは子育て支援センターへ。

- ▶ 対象… 2歳以上の子どもと保護者
- ▶ 日時… 5月~翌年2月の毎月第4水曜日・10:00~12:00

■ 利用案内 (☎52-3210) ■

◇ 対象… 就学前の児童とその保護者 ◇ 利用時間… 毎週月~金曜日、8時30分~17時 (土曜日は8時30分~13時30分) ◇ お休み… 土曜日の午後、日曜日、祝祭日 ◇ 利用料… 無料

図書館だより

4月のオススメ図書

《市立図書館》 「世界を、こんなふうに見てごらん」



日高敏隆 / 著
集英社

著者は、科学者としても知られるエッセイの名手。やさしい言葉で、生き物と自然のユニークで新鮮な見方を伝えています。この1冊で、世界を優しく見られるようになるかもしれませんよ。

《山形図書館》 「絵本で子育て」



秋田喜代美・増田時枝 / 著
岩崎書店

子育てでうれしかったとき、困ったとき、悲しかったときなど、子どもと一緒に開けば何だかほっとするような絵本を紹介しています。親子で絵本を楽しむ時間を見つけてみませんか。

■ 休館日… 月曜日、祝日 (祝日が月曜日に重なる場合は翌日)、毎月末日

《市立図書館》 ☎53-4605

- 開館… 9時~18時 (土日は17時まで)
- チビッコの部屋… 絵本や紙芝居の読み聞かせを行います ① 4/10(土)14:00~② 4/24(土)14:00~
- 図書館映画会… 「田舎ネズミと都会ネズミ」、「父と娘たち」などを上映 4/24(土)①10:00~②15:00~

《山形図書館》 ☎72-3711

- 開館… 10時~18時
- 企画展「親子で出会いたい図書展」… 読み聞かせにおすすめの本や、手遊びの本など親子で楽しめる本を約100冊展示・貸し出します 4/14(水)~28(水)
- 巡回展「文学賞受賞図書展」… 5/1(土)~9(日)

元気応援だより



ちょこっと運動でメタボを予防しましょう

問 保健推進課 ☎61-3315

メタボリックシンドローム(以下、メタボ)は内臓に脂肪がたまることで、血圧や血糖値などの数値に異常が見られる状態です。血管が硬くなり、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気を起こす危険性も高くなります。怖いメタボですが、内臓脂肪はたまりやすい反面、運動などで減らしやすいという特徴があります。普段の生活にちょこっと運動を取り入れることで、血圧や血糖値などの数値も改善できますよ。

お勧めの運動は手軽にできるウォーキングです。いつもより少し早めに、歩幅を広く取って歩いてみましょう。買い物や通勤を、車からウォーキングや自転車に変えてみるのも良いですね。これからの季節だと野山に出掛けてみるのも楽しそうです。また家事や育児なども運動です。家族で掃除をしたり、休みの日は外で子どもと遊んでみてはいかがですか。おうちピカピカ、子どもも満足。メタボ予防と一石三鳥です!

仲間のWA!



情報を“声”でお届け「気軽に楽しく!一緒に収録しませんか?」

声の広報おとさた(千原茂子代表・8人)

3月16日、広報くじなどを収録した皆さん

声の広報おとさたは、月2回、広報くじなどの内容を朗読・収録して、目の不自由な方などに発送しています。代表の千原茂子さんは「和やかな雰囲気です。楽しく収録しています。一緒に収録してませんか?」と呼びかけます。次回収録は4月5日(月)9時30分から福祉の村で行います。子ども連れでも見学できます。興味のある方、まずは見学してみませんか。

市内で元気に活動している団体やサークルなどを紹介するコーナーです。皆さんも活動に参加して仲間の輪を広げてみませんか?



“楽しい、大好き”それが意欲の原動力 五輪で金メダルがわたしの夢です



スーパーキッズ第3期生に選ばれた鹿糠みなみさん(久慈湊小6年)

世界で活躍する一流選手の輩出を目指す「いわてスーパーキッズ発掘・育成事業」の第3期生に、鹿糠みなみさん(久慈湊小6年)が市内から一人選ばれました。みなみさんの得意種目は陸上競技の短距離。昨年7月、久慈地区代表として出場した全国小学生陸上競技交流大会県大会では、5年女子100mで6位に入賞しました。「走ることが大好きです。陸上は自分が速くなっていることを実感できます。良いタイムが出ると、次はもっと」という気持ちがわいてくるんです」と、みなみさんはうれしそうに話します。

一番の「足」を誇るみなみさん。それでもスーパーキッズの合格は自信がなかったといえます。「選考会とき、周りはわたしより速い人ばかりで不安でした。でもその分、合格できたときは本当にうれしかったです」と、満面に笑顔を広げます。「自分より速い人がいると、負けないようにもつと頑張れます。今はキッズの授業が楽しみです。もう周りのみんなとも仲良くなりました。目を輝かせて話すみなみさんから、不安は感じられませんでした。昨年、全日本学童軟式野球大会に出場した久慈湊オリオンズ。主将として活躍した、兄の鹿糠裕太くん(久慈中1年)は、みなみさんの身近な



力強い走りを見せるみなみさん

■いわてスーパーキッズ

オリンピックなどに出場する選手の輩出を目指し、県内の小学5年生から中学生を育成・指導する事業。岩手県教育委員会と岩手県体育協会が平成19年度から始めた。第3期生は全体で37人。市内からは第1期生1人、第2期生5人が選考された。

ライバルです。「お兄ちゃんの活躍に負けていられません。まずは中学生のうちに13秒台を出したいです」と、15秒05の自己ベスト更新を誓います。新たな環境での挑戦が始まったみなみさん。将来の夢を問うと「オリンピックの日本代表選手になって100mで金メダルを取りたいです」と、大きな声で話してくれました。走ることが「楽しい」「大好き」。高まる意欲の原動力は、この真つすぐな気持ちです。大きな夢とこれからの出会いを大切に走り続けられ、きつと夢のゴールテープをきれるときが来ることでしょう。

MY★KUJI LIFE



セクストン・ネイトさん

皆さんの親切に驚きです

皆さんこんにちは。わたしが日本に来て8カ月が過ぎますが、久慈市の皆さんがとても親切に驚いています。わたしは豊かな文化を持つ素晴らしい国「日本」が大好きです!

久慈秋まつりの壮大な山車には驚きました。わたしは、みんなとおみこしをかつぎました。これからも日本について学びたいと思います。

久慈市の皆さん、わたしの児童・生徒の皆さん、これまでの思い出に感謝します。これからも一緒に楽しい時を過ごしましょう。

市内の小・中学校で英語を教えている市の英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。