Human きらり人輝く

市いきいきシルバースポーツ大会の最高齢選手

元気の秘訣は仲間の笑顔 91歳いきいきおばあちゃん

参加が毎年楽しみ

「80歳から12年間毎年出てんだよ、楽しみでね。若い頃は県大会にも出させてもらってね、その時は久慈市が4位になって楽しがったな」。

大きな声で陽気に話すのは中村キヨさん。7月6日に開かれた久慈市いきいきシルバースポーツ大会に長内地区の一員として参加しました。キヨさんは同大会出場選手の中で最高齢の91歳です。

キヨさんの出場種目は「輪投げリレー」。1チーム9人で、輪投げ台の9本の棒に1つずつ輪を入れてゴールするまでの早さを競います。本番ではメンバーと声を掛けあいながら見事なコントロールと脚力を披露。長内チームの1位に貢献しました。

「練習は3回やったよ。練習の時は全部一発で入ったけど本番は2回だった。ちょっとダメだったな」と照れながら振り返ります。

仲間の笑顔で元気

家事全般から畑の草取りまでこなすキヨさんの楽しみは地域の仲間との交流。ふれあいサロンや町内会、老人クラブなど地域行事に積極的に参加しています。

「集まりが好きでね。毎週火曜日は老人の集まりがあって、みんなにあげる漬物を持って参加するの。仲間で運動したり一緒に笑うと元気になるんだよ」。

笑顔が絶えないキヨさんの元気な姿は「いきいきシルバー」そのもの。長内チームの総合優勝を目指して来年の大会も素敵な仲間と出場してくれるでしょう。

輪投げリレーに出場し長内チームの1位を喜ぶ中村さん

中村　キヨ さん（長内町・91歳）

Profile　普段は畑で野菜作りに精を出す。一人暮らし。昔は海女として活躍。相撲と時代劇、民謡が好き。「人に嫌な思いをさせたくない。いろいろな物をあげたい」と世話好きな面も。

MY ★ Life in Kuji

クリスティーナ・ジョー・コイさん

汽車と新幹線が運ぶもの

「ホームシックになっていませんか」と聞かれ、「いいえ、ぜんぜん！」と答えると皆さんは驚くようです。でも今、日本で新しい文化、人、食べ物など毎日楽しい経験をしているので、ホームシックになっている時間なんてありません！

市内の飲食店を回りながら、アメリカと日本のある共通点も発見！回転寿司で寿司が新幹線で運ばれるのを見て笑ってしまいました。アメリカのとあるピザレストランでも、ピザが小さな汽車でテーブルまで来るのです。どちらの国でも、人は同じことで喜ぶんですね！

6月25日、新しいＡＬＴ（外国語指導助手）にクリスティーナ・ジョー・コイさんが着任しました。愛称はクリスタ。クリスタさんは、アメリカのインディアナ州出身で、本市姉妹都市のフランクリン市にあるフランクリン大学の卒業生。趣味はハイキングと山スキーというアウトドア派です。

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、久慈市で生活していて感じたことなどを紹介するコーナーです

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

成谷とし子看護師

予防接種を受けましょう

予防接種忘れていませんか

問保健推進課 ☎61－3315

予防接種とはワクチンを身体に接種してその病気に対する抵抗力（免疫）をつけることをいいます。ワクチンは感染症の原因となるウイルスや細菌、または菌が作り出す毒素の力を弱めて作られます。

子どもは成長するまでにたくさんの病気にかかります。これらの病気を予防し、一生その病気にかからないように、また、かかっても症状を軽くしてくれるのが予防接種です。また、一人ひとりが予防接種することにより、世の中に感染症を流行させないという大切な役割もあります。

予防接種で免疫をつけて、感染症を予防しましょう！

◆お知らせ◆

麻しん風しん予防接種の第3期・第4期は、平成20から24年度までの時限措置で今年度で終了します。母子健康手帳を確認の上、中学1年生（第3期）と高校3年（第4期）に相当する年齢で、麻しん風しん予防接種を受けていない方は、予防接種を受けましょう！

Child 子育て支援センターだより

行事予定

- ●8／1㈬　赤ちゃんサロン　13:30〜15:30
  ※対象は1歳3カ月までの赤ちゃんとその保護者
- ●8／3㈮　水あそび　10:30〜11:30
- ●8／10㈮　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
- ●8／21㈫　ひよこ教室　10:30〜11:30
- ●8／22㈬　絵本の読み聞かせ　10:30〜11:00
- ●8／23㈭　奥田なな子チェロミニコンサート　11:00〜12:00
- ●8／27㈪　園開放・小久慈保育園　10:00〜11:30
  ※直接、小久慈保育園にお越しください。
- ●8／31㈮　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
  ☎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

1年以上利用しています。子どものことを分かっているスタッフなので、安心して相談をしたり、久慈の情報を聞いたりしています。

伊藤謡子（ようこ）さんと長男の諒祐（りょうすけ）くん（長内）

Books 図書館だより

オススメ図書

《市立図書館》

「ふるさと文学さんぽ　岩手」

須藤宏明　／監修
大和書房

岩手県にゆかりの文学作品を集めたアンソロジー・シリーズ創刊。石川啄木「一握の砂」、宮沢賢治「小岩井農場」、柳田國男「清光館哀史」、柏葉幸子「いじわるな町」など、全22作品を収録。

《山形図書館》

「10才までに知っておきたい日本まるごとガイドブック」

池上彰／著
小学館

日本ってどんな国？日本の自然・文化・社会・経済などへの疑問を、小学生のために池上彰がやさしく解説。イラストや写真が多くビジュアル中心の構成なので楽しく読めます。

利用案内

《市立図書館　☎53－4605》

- ■開館時間…9時〜19時（土日祝は17時まで）
- ■8月の休館日…6㈪、13㈪、20㈪、27㈪、31㈮
- ●図書館映画会…8／25㈯①10時30分〜②14時30分〜「勇気あるホタルと飛べないホタル」他
- ●チビッコの部屋…①8／11㈯②25㈯14時〜
- ●サマーブック展…8／26㈰まで
- ●ブックスタート（場所：元気の泉）…8／23㈭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
- ■8月の休館日…6㈪、13㈪、20㈪、27㈪
- ●企画展「夏休みおすすめ図書展」…夏におすすめしたい本の展示。8／23㈭まで
- ●夏休み映画会…「なかよしおばけ　おばけパーティー」、「まめうしくん」予定
  8／5㈰①午前10時〜　②午後2時〜