子育て支援センターだより

- ●1/9例 赤ちゃんサロン 13:30~15:30 ※おやつの試食を行います。対象は1歳3カ月まで の赤ちゃんとその保護者
- 1 / 10休) みずき団子作り 10:30~12:00 ※事前に申し込みください
- 終日 ● 1 / 11金 あそびの教室 ※対象児が決まっているため自由来所はできません
- 10:00~14:00 ひよこ教室 タオルエクササイズ&ほっこりタイム ※定員15人(要申込み)、託児あります。10:30~11:30
- 1 / 25金 あそびの教室 ※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 ± 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

フが子どもの名前を覚えてい



須貝 可奈 さんと 長女の ここみさん

アットホームな雰囲気で友 達もいっぱいできます。スタッ



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。

な飲酒は

ムグラ

で

61

方です

ル

コ

٤

0

付

元気応援だより



お酒は ほどほどに

沈

合

~アルコールについて~

間保健推進課 ☎61-3315 古屋敷和子 主任保健師

ますが、過度の飲料にするなどの良い果やコミュニケーシ なり はない のが がけることが ろそろお休みをほし 臓器」 多く 適量の 、やすく、 ル依存症や肝 でしょう なるこの と言 お酒はリラッ か。 季節、

大事です 適度な飲酒を われる肝臓も 節度ある適度 飲酒 7 機能障害に いシ 3 ン ク ス 勢 は B で あ そ黙 上手なア

や高齢者はこれたの量ずつとなりた なり 二種類飲みたい 度に全て飲 てあげまし 『お酒 お酒 コ り と楽し 酎 では350 に食事 つとなり ル ルから肝臓を解放し衆しみ、週2日はマ ほどほどに』 める 場合は半分 ます。 より つではなく コー リ トリ ルッ。 少 では な ル

図書館だより

《市立図書館》

「へびちゃんおしゃべりだいすき!」

きむらゆういち/作 ふくざわゆみこ/絵 講談社

今日は12支園の作品展。へびちゃん は、準備でバタバタするみんなを笑わ せようとしますが…。みじかい折りこ みページをめくると、絵が動く様子が 楽しめるしかけ絵本です。



「ジュニアのためのスポーツ食事学」

柴田 麗/著

スポーツ栄養補助食品ブランド「ザバ ス」がジュニア選手の保護者や指導者 向けにまとめた一冊。子どもたちの食 事に悩む母親のために、ユースチーム の選手が食べている献立も紹介します。

《市立図書館 ☎53-4605》

- ■開館時間…9時~19時(土日祝は17時まで) ■1月の休館日…1火~3休、7月、15火、21月、28月、
- 31休
- ●冬休みおすすめ本展… 1 / 20 (日)まで
- ●図書館映画会…1/12仕)「養老の滝」「雀とキツネ と山鳩」ほか。①10時30分~②14時30分~
- ●チビッコの部屋…①1/12仕226仕14時~
- ●ブックスタート (場所:元気の泉)…1/17休 ①4~5 力月児10時30分~②6 力月児13時30分~

《山形図書館 ☎72-3711》

- ■開館時間…10時~18時
- 1月の休館日…1火~3休、7月、15火、21月、28月
- ●企画展「干支の図書展」…2013年の干支(巳)が登 場する本の展示。1/4億~14日(月)
- ●巡回展「新渡戸稲造と『武士道』~生誕150年記念~」 1 / 18金~27日(日)



定年退職をきっかけに久慈に移住し、地元の劇団に参加

愛される演劇を根付かせたい― 市民劇場を支える尽力者

退職と妻が縁で久慈

やらな

出身の縁もあり、定年退職を迎え、 携わ 所属 その後も 企業内の 企業に就 久慈市で生活して の仲間から演劇に誘 ようと考えて 「余暇で充実した活動 弁論大会などに結構出 ってきた富澤秀明さん。 0 平成15年 職し、 演劇部で19年間活動 いたとき まが野田! 要が野田! まで劇団 横浜市の わ れ 職場 ま を

場に参加した記 力を話す ったです 「演じ 2 年 あっ が、 5 って、驚ったり、した れたの 歌舞伎みた 出会えた宝物 る喜びや達成感も その笑顔は、 していたよう かけを振り返り 演劇 驚い Á 民 が最初です おら 67 観客の魅 に 作品 9 劇 れた時 2 ね で

は新鮮ったおり 次の作品が楽しみです。 そんな思いが吹き込まれる である。 なれば素晴らしいですね」 皆さんから言われるように は演出 E 久慈には演劇が 出会い 「演劇で 輝く一 せようと尽力 昨年のおらほ Bを担当。 瞬があ が宝物です。 0 が ろん しました。 どんな役に る場面を持 あ る劇場で みます。 る な人と 今後

定年まで自動車メーカーの開発部門に勤務。 妻と二人暮らし。昨年はおらほーる劇場の演 出を担当。性格は優柔不断と自己分析

MY ★ Life ® Kuji

した富澤さん。

「既製

0



エリカ・ワードさん

明けましておめでとうございます! 日本に来たばかりのある夜、スーパー で買い物をしていると閉店の音楽が流れ てきました。なぜか懐かしくちょっと寂 しい気持ちになった私。そして曲がオー ルド・ラング・サインだったことに気付

きました。日本では「蛍の光」といい、

オールド・ラング・サイン

閉店の際よく流される曲ですが、アメリ 力では12月31日の24時にだけ流されます。 一年のうれしかったこと、悲しかったこ とを思い出しながら友達と歌う曲。私は 聴くたびに、夜のスーパーであっても、 懐かしく強い感情を感じます。

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