

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



三角 治子 保健師

生活リズムは子どもの味方

保健推進課 ☎ 61-3315

近年、テレビやゲームなどの影響で、子どもの寝る時間が遅くなっています。睡眠不足だと生活リズムが崩れ、イライラして集中力がなくなる、表情が少なくなるなど、日中の活動に影響が出てきます。また、食事のリズムも整わないため、肥満になりやすくなります。

子どもの心身の健康を保つため、生活リズムを整えることはとても大切です。崩れたリズムを改善するため、まずは早起きから始めてみましょう。生活リズムが整わない、もともと入眠しにくい子どももいます。子育てで不安な時、気になることがある時はいつでもご相談ください。

Child 子育て支援センターだより

8月の行事予定

- 2(金) 水あそび 10:00～11:30
事前に申し込みが必要です
- 7(水) 赤ちゃんサロン 13:30～15:00
対象は1歳3か月までの赤ちゃんとその保護者
- 9(金) ひよこ教室 10:30～11:30
- 12(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
- 19(月) 小久慈保育園の園庭開放 9:30～11:00
小久慈保育園に直接お集まりください
- 30(金) 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
- 31(土) 臨時休館日
県防災訓練準備のため休館します

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

優しいスタッフが好印象で、ほかのお母さんたちともすぐに打ち解けました。行事もたくさんあり、親子で楽しめる場所です。



中村 美雪 さんと次男の 椋くん (山形町)

Books 図書館だより

《市立図書館》

「節電母さん」

アズマカナコ/原作 もりたしづく/漫画 集英社
無理せず、楽しく、ちょっとした工夫の積み重ねで電気代がひと月500円に。家族を巻き込みながら「節電母さん」のアイデアと行動力で上手に「節電」「節約」。節約ノウハウ全部教えます。

《市立図書館 ☎ 53-4605》

- 開館時間…9時～19時 (土日は17時まで)
- 8月の休館日…5(月)、12(月)、19(月)、26(月)
- サマーブック展…7月25日(木)～8月25日(木)まで。夏におすすめの本や課題に役立つ本の展示・貸出。
- 図書館映画会…10(土) ①10時30分②14時30分
- チビッコの部屋…①10(土)②24(土)14時～
- ブックスタート(会場:元気の泉)…22(木) ①4～5カ月児10時30分～②6カ月児13時30分～

《山形図書館》

「ハナミズキのみち」

浅沼ミキ子/作 金の星社
忘れない3.11。東日本大震災の津波でわが子を亡くし、悲しみに暮れる母に祈りの声が届く。命を守るハナミズキをいっぱい植えてね。母の切なる思いが一冊の絵本に一。

《山形図書館 ☎ 72-3711》

- 開館時間…10時～18時
- 8月の休館日…5(月)、12(月)、19(月)、26(月)
- 企画展「夏休みおすすめ図書展」…22(木)まで
- 巡回展「手作り絵本・紙芝居展」…8(木)～11(日)
- 夏休みえいが会…10(土)、11(日)。時間:①10時②14時 (2日間共通)

オススメ図書

利用案内

Human 輝く

地域を住みやすくベンリーに

地元に戻り地域貢献 喜びの声が活動の原動力

出稼ぎから地域活動へ

「長い間出稼ぎに出ていたので、少しでも地域に貢献したい」と思い活動しています。そう話すのは、宇部町の「町づくり『なんでもベンリー』協働隊」の山田實さん。4月から隊長に就任しました。同団体は宇部町内で小学生の見守り活動や、地域・通学路の除雪作業、チョウセンアカシジミなどの保護活動など幅広い活動をしています。

山田さんは、以前から隊員の登録をしていましたが、出稼ぎのためなかなか活動には参加できませんでした。しかし、2年前に地元に戻り、希少種のチョウ「ゴマシジミ」の生息地の刈り払いに初めて参加しました。

地域へ貢献これからも

「意外と重労働でしたが、貴重な生物を保護する大切な活動だと思いました」と山田さんは当時を振り返ります。活動を通じて、うれしくなることが最近あったそうです。「自分たちが草刈作業を行った耕作放棄地があまちゃんのを引き締めました。地域に貢献するため、仲間と協力しながら、山田さんは活動に励みます。



山田 實 さん (宇部町・72歳)

Profile

妻と2人暮らし。趣味のマレットゴルフは健康づくりのための日課となっており、大会で上位に入賞することが目標。「『あまちゃん』は毎朝欠かさず2回見ている」とのこと。

MY ★ Life ☎ Kuji

クリスティーナ・コイさん



初めての海外旅行

昨年の8月、自分より大きなスーツケースを3つ持ち、私は東京に到着しました。混み合う駅でエスカレーターに乗ろうとしたら、荷物のせいで踏み間違い、倒れかけました。後ろの人にぶつかったので、初めて日本語で「ゴ…ミン…ナサイ」と言うと、その人は無言でした。

現在、私の母は初めての海外旅行の準備中。目的地は久慈です。私は東京駅で経験したことを思い出し、自分に良く似た母は日本でどんな体験をするのだろうかとワクワクしています。なんでも元気に挑戦する母。一緒に過ごす夏休みは、きつと面白い冒険の日々になるでしょう。

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