

# 図書館 だより

## LIBRARY INFORMATION

### ●スペシャル展示コーナー

テーマは「入園・入学」です。入園入学に向けて準備するものといえば、通園通学バッグなどがありますが、縫い物・手芸は苦手という方のために、初めてでも作れる子ども用バッグの作り方の本があります。

毎日お弁当を作る方には、作り置きもできるおかずづくりのレシピ本があります。そのほか、入園入学に向けた関連本を展示します。玄関近くの展示コーナーをぜひご覧ください。

### ●丸テーブルの展示

テーマは「住まいとインテリア」です。ちょっとした部屋の模様替

えや、家具の買い替え、リフォームなどの参考になる本をお探したら図書館へどうぞ。北歐風、アジア風など。読んでいるだけでも楽しい、住まいやインテリアの本を多数集めて展示します。家具用品店で買える便利なお洒落なインテリアの本などもあります。どうぞ展示コーナーをのぞいてみてください。

### ●児童室前のえほん展示

テーマは「入園・入学」です。学校へ入学したら、毎日どんなふうにするのでしょうか……？

ワクワクしながらも、ちよつぱり不安な新一年生のお子さん向けに描かれた絵本「いちねんせいのおち」。

そのほか、テーマに沿った絵本をたくさん展示します。親子でどうぞご覧ください。



## 司書おすすめ紹介



### 虫の生きかたガイド

福音館書店 澤口 たまみ：文／あべ 弘士：絵

地球上の生き物のなかでもっとも多いのが昆虫です。この絵本では、昆虫のからだのしくみや、脱皮の様子、サナギから成虫になる不思議なメカニズム、生息している場所や好んで食べるものなど、昆虫のさまざまな生態がイラスト付きで学べます。「たくさんのふしぎ傑作集」シリーズです。小学校中学年ぐらいから。



### あなたのこころをよめん レディ・ラビットのマジックショー

徳間書店 マリアンナ・コッポ：作絵／大友 剛：訳

誰でもマジシャンになれる不思議な絵本です。質問に2つ答えるだけで、こころの中で選んだものがわかってしまう仕掛けがあります。元になっているのは、選んだものを当てることができる「数字」を使った古いマジックです。親子や友だち同士で楽しめる絵本です。

## Pick Up News お引越しの前にご確認ください！

転勤や進学などで、現在お住まいの場所を離れる方へお願いします。図書館で借りている本やDVD・CDなどを返し忘れていませんか？返し忘れていたものがありましたら、お引越しの前にご返却ください。

- ※開館時間内に来館できない場合は、図書館玄関横の『返却用ポスト』へご返却ください。
- ※DVDなどの視聴覚資料は『返却用ポスト』に入れると、ケースや本体が壊れてしまう可能性がありますので、開館時間内にカウンターに返却するようにお願いします。



# 保健師だより

あなたの健康支えます！！

## ◇◇心身の健康を守るためにできること◇◇

悩みや不安を抱えて、心身に不調のサインは出ていませんか？眠れない、食欲がない、元気がでないなどの心身のSOSサインが見られる場合は、ひとりで悩みを抱え込まずに、まずは家族や友人など、身近な人に相談してください。もし、身近な人に相談しづらい、周りに相談できる人がいないという時は、相談窓口で不安やつらい気持ちを伝えてください。

周囲の方は、家族や知人の変化に気がいたら、悩みに耳を傾けてみましょう。また、早めに専門機関への相談を勧め、温かく見守りましょう。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができ、大きな支えになります。



### 【相談窓口】

| 相談窓口名称             | 電話番号                     | 受付時間                                                          |
|--------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 町保健師による健康相談        | 0248-62-2115<br>(健康環境課)  | (月)～(金)※祝休日・年末年始を除く<br>8:30～17:00                             |
| こころの健康相談<br>統一ダイヤル | 0570-064-556<br>(ナビダイヤル) | (月)～(金)※祝休日・年末年始を除く<br>9:00～17:00、18:30～22:30<br>相談受付は22:00まで |

### 【LINE相談窓口】

#### 「LINE相談窓口こころつながり@福島」

LINEアプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。

#### ●友だち登録方法

- ①右のQRコードを読み取って登録。
  - ②LINEアプリを開き、ID検索から「@228dcnon」を半角入力し検索、登録。
- 受付時間…18:00～22:00まで※受付は21:30まで。

※上記以外の相談窓口は町公式ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



LINE相談窓口  
こころつながり@福島



## 令和8年度もけんこうイージー教室を開催します！

一般介護予防事業における運動教室「けんこうイージー教室」と「けんこうイージー教室“ステップ”」[けんこうイージー教室“ジャンプ”]を4月から開催します。

この教室は、元気で自分らしい生活を送るための体づくりを行う運動教室で、体の柔軟性を高め、下肢筋力をアップさせる運動など、自宅で一人でもできる運動を中心に取り組みます。運動に自信のない方も、初めて参加する方も大歓迎です。

参加申し込みを3月17日(火)から開始します。参加を希望する方はお早めに申し込みください。

※けんこうイージー教室⇒主に椅子に座りながら行うストレッチ等

※けんこうイージー教室“ステップ”⇒主に立ちながら行うストレッチ等

●日時 月2回(一部変則あり)火曜日の10時～11時20分

※隔週で交互に実施しています。

●場所 健康福祉センター 多目的室

●利用料 月500円のほか、スポーツ安全保険料として年1,200円

※けんこうイージー教室“ジャンプ”⇒自主活動の場として、DVDの動画をみながらストレッチ等を行う(講師がつく日もあります)

●日時 毎週火曜日(一部変則あり)の9時～9時40分

●利用料 スポーツ安全保険料として年1,200円(講師がつく日は別途500円かかります)

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎62-2210



運動後には楽しい  
レクリエーションも  
行っています♪