



宇美町立図書館 ☎932-0600
FAX 932-0631

10月の利用状況
■入館者数：11,039人
■貸出者数：3,818人
■貸出点数：17,641点

雑誌スポンサー随時募集。
詳細は町立図書館まで。

「図書館読書まつり」開催

10月27日(土)・28日(日)に図書館読書まつりを開催しました。恒例のブックリサイクルには、多くの利用者に参加していただきました。「宇美町読書ボランティア団体リレーおはなし会」や初めての企画「めがねうさぎに変身コーナー」など、子どもたちが楽しめるイベントも大盛況で、2日間の幕を閉じました。

■クリスマスおはなし会

▶日時 12月19日(水)
10時30分～11時30分
▶会場 うみ・みらい館2階
多目的ホール
▶対象 幼児と保護者
※申込不要・参加無料
「おはなし会 とんとん」のみなさんによるおはなし会です。絵本の読み聞かせ他、盛りだくさんのプログラムです。ぜひご参加ください!

■12月の特集コーナー

一般書コーナー「師走! RUN!」

『池波正太郎に届ける「おせち」』
近藤文夫/著 (筑摩書房)

児童書コーナー「まちどおしいのは クリスマス」

『どうぶつたちのクリスマスツリー』
ジャン・ウォール/さく (好学社)

■雑誌スポンサー随時募集中

詳しくは、図書館にお問い合わせください。

■新刊案内

一般書

『「織細さん」の本』
武田友紀/著 (飛鳥新社)
織細さんは、自分のままで生きることとどんどん元気になっていく! HSP (とても敏感な人) 専門カウンセラーが、織細でストレスを感じやすい人が、織細な感性を大切にしながら、ラクに生きる方法を伝授する。



児童書

「シカクさん」

マック・バーネット/文 (クレヨンハウス)
シカクさんはマンマルさんに天才彫刻家と間違えられて、さあ、たいへん。ふたりが欲しいものは、無事カタチになるのか? マック・バーネットのお話を大阪弁訳した文と、ジョン・クラッセンのイラストが楽しい絵本。



平成30年度
中央公民館主催講座

家庭教育講座(後期)受講者募集

子どもの幸せな未来に向けて「いろいろなことから学ぶ子育て術!」と題して、下記の講座を実施します。

回	日時	講座	講師
1	12月19日(水) 10時～12時	親子でできるストレッチ ～子育てしながらリフレッシュ!～ 子どもと遊びながら、また家事や育児の合間にできる運動を提案します。	NPO法人ふみの里 スポーツクラブ 八木 ちあき さん
2	1月16日(水) 10時～12時	子どもたちに伝えたいお片付けのキホン ～つい、イライラしてしまう…そんな時は!～ お片付けのキホンと日常の子育ての中で、ちょっとだけ気を付けて欲しいことや子どもたちへの声かけを提案します。	整理収納&家事 アドバイザー 富永 由美 さん
3	1月22日(火) 10時～12時	スマホのある時代の子育てを考えよう デジタル世代の子どもたちのために、子育てシーンにおいて上手な活用と子どもが使う上でのルールを考えます。	NTTドコモ スマホ・ケータイ 安全教室
4	2月5日(火) 10時～12時	子どもの気持ちに寄り添うための ひまわり先生の心の子育て実践法 ～子どもたち生まれてきてくれてありがとう～ 子どもの笑顔には親が幸せであることが大切。ひまわり先生は子育て中の親の応援団。子育てに関わるすべての方に聴いて欲しい心に染みるお話です。	心理カウンセラー 米倉 けいこ さん

▶対象 町内在住の子育てに関心のある方
▶定員 各回 30人
▶費用 無料
▶託児 要予約 (生後6か月～就学前)
※定員あり・先着順(託児負担金1回につき100円/人)
問 社会教育課 社会教育係 ☎933-2600



このコーナーでは、ボランティアなどの公益的な町民活動をしている人や団体を応援し、ボランティアの「はじめの一歩」のきっかけになるような記事を掲載しています。

問い合わせ ▶ ボランティア・町民活動支援センター ふみらぼ(し〜ず・うみ内) ☎&FAX 933-1110

秋のボランティア体験月間 開催!

今年の秋も、ボランティアに興味・関心がある方を対象に、ボランティア団体さんの活動を実際に体験できる『秋のボランティア体験月間』が行われました! 参加者の中には、団体に入会された方もいました。

今回行われた4つのプログラムの報告とその様子をご紹介します。

しゃくなげ会 (9/5)

発声方法を教えていただきながら、コーラスを全員で楽しみました! 体験後に新しいメンバーが1人加入されました!



宇美町赤十字老人看護奉仕団

くすの木会 (9/19)

やすらぎの郷にて、ハンドケアとマッサージを行い、コミュニケーションを楽しみ、心と身体に癒しを与えました。



フレンドシップ英語 (10/5)

英語で歌ったり、会話を楽しみました。町の観光名所紹介に関する議論も行われました。体験後に3人が加入しました!



ひだまり (10/26)

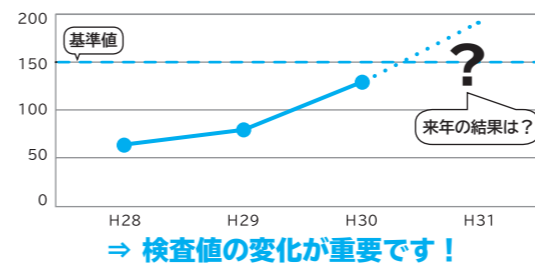
宇美駅からし〜ず・うみまでゴミ拾いをしました。ゴミの多さに驚きましたが、美しい遊歩道になり、清々しい気持ちになりました!



けんこうたより 特定健診は毎年受けるべき!?

問 健康づくり課 健康推進係 ☎933-0777

■ある方の中性脂肪の値の変化をみてみよう!



左の表は、ある方の中性脂肪の変化を示したグラフです。毎年少しずつ中性脂肪の値が上昇していることがわかります。偏った生活習慣は、特定健診を受けることで目に見える数値に現われます。また、以前の数値と比較することで、自分では気づいていないからだの中の変化に気づくことができます。気づきは生活習慣の見直しや、疾病予防につなげることができます。皆さん、ぜひ「毎年」健診を受けてください。

■宇美町国保特定健診を受けるためには?

日時	医療機関が指定する日で受診してください。年末は医療機関がお休みに入るため、早めの予約をお願いします。	費用	800円
場所	県内指定医療機関	申込方法	各医療機関に直接申し込み
対象	宇美町国民健康保険ご加入の方(平成30年4月1日時点)で、40歳～74歳の方	受診期限	平成30年12月31日まで

※受診には受診券(A4サイズのピンク色の用紙)が必要です。受診券は平成30年3月に対象者あてに郵送した健診案内に同封しています。