

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なら図書館へどうぞ。北欧風、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収納グッズや、手作りできる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、ちよつぴ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むえほん 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 お引っ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です。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、お引っ越し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 (健康環境課)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 8:30～17:00
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)～(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00～17:00、18:30～22:30 相談受付は22:00まで

【LINE相談窓口】

【LINE相談窓口こころつなぐ@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
こころつなぐ@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組み込みます。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！

