図書館だより

問市立図書館 ☎53-4605 / 山形図書館 ☎72-3711

市立図書館

▶**開館時間**…９時～19時
▶**休館日**…８月３日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

【イベント】
・**交換本棚**
読まなくなった本、マンガ、雑誌はありませんか。だれでも自由に持ち寄りや持ち帰りができます。
▶**日程**…８月７日(金)～16日(日)
▶**時間**…開館時間内
▶**会場**…３階入口横
▶**申込**…不要
※事前の資料持込み不可

【企画展】
・**図書館で夏休み（２階）**
・**謎解きの本棚（３階）**

定期イベント
・**図書館映画会（幼児・児童向け）**
８月８日(土) 14時～　長編映画
会場：１階多目的室
・**よみきかせ「おはなしの巣」**
８月８日(土)・22日(土) 11時～
・**金曜日のおはなし会（0～2歳児）**
８月28日(金) 11時～

オススメ図書
めくってオモロい マジすか人体

監修／坂井 建雄
出版社／Ｇａｋｋｅｎ
人体にまつわるいろいろな知識を紹介。
めくるとマジすか！って言いたくなりますよ。

山形図書館

▶**開館時間**…10時～18時
▶**休館日**…８月３日(月)、10日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
■**企画展「手作り絵本展（県立巡回展）」**
▶**期間**…８月６日(木)～８月９日(日)
■**古本市**　７月17日(金)～

オススメ図書
憤怒の人母・佐藤愛子のカケラ

著者／杉山 響子
出版社／小学館
ベストセラー『九十歳。何がめでたい』の作家・佐藤愛子さんの娘、杉山響子さんが母との濃密な思い出から認知症になった最晩年までを、愛情と哀切たっぷりに綴ったエッセイ集。

子育て応援だより

問子育て支援センター ☎52-3210

子育て支援センターは予約不要で利用できる施設です。親子で気軽にお越しください。
▶**利用対象**…未就学児と保護者　▶**利用料**…無料　▶**休館日**…日曜・祝日
▶**開館時間**…平日：８時30分～17時 / 土曜：８時30分～12時
※「あそびの教室」の開催日は終日、自由来所はできません。

今月の元気ちゃん

小向（こむかい） 喜也（きや）ちゃん
（６歳・久慈湊保育園）
大きくなったら、車の整備士になりたいです！

８月の行事	日時	対象	定員・申込み
季節の遊び「夏あそび」 内容…夏のあそびが満載！濡れても良い服装で！	４日(火) 10:00～11:00	**３カ月～就学前**の子どもと保護者	15組（受付中）
赤ちゃんサロン「スキンケア」 内容…せっけんの泡立て方や洗い方、保湿の仕方	５日(水) 10:00～11:30	**2カ月～１歳**までの赤ちゃんと保護者	15組（受付中）
ひよこ教室	18日(火) 11:00～11:00	**２・３歳**の子どもと保護者	15組（受付中）
絵本の読み聞かせ 内容…絵本の読み聞かせ、手遊びなど	19日(水) 10:30～11:20	**３カ月～就学前**の子どもと保護者	15組（7/21(火)～）
リフレッシュ講座「アエーフレッシュナー」 内容…天然アロマでエアーフレッシュナー作り	25日(火) 10:00～11:00	**乳幼児**を持つ保護者	8人（託児8人）（7/27(月)～）
あそびの教室	28日(金)　終日	※対象児が決まっています	―

８月の乳幼児健診・相談スケジュール　会場 元気の泉

問こども家庭センター ☎66-8288

マタニティサロン　ゆるり
母子健康手帳を交付された妊婦と家族が、相談・交流できるサロンを開催しています。参加には電話予約が必要です。▶**会場**…子育て支援センター▶**日時**…28日(金)（受付13時～13時20分）

■**乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ**
都合が悪い場合はご連絡ください。▶子どもの集団での様子について、事前に園へ確認してください▶１カ月・３～４カ月・９～11カ月児健診、２歳・２歳６カ月児歯科健診は、赤ちゃん手帳の受診票を持参し、指定医療機関で受診してください。

名称	対象	日時（受付時間）		備考
そだちとことばの相談	幼児	18日(火)	10:00～16:00	【予約制】まずはお電話ください
１歳児相談	令和７年８月生まれ	21日(金)	受付 8:45～ 9:00	**バスタオル・歯ブラシ持参**
４～５カ月児相談	令和８年３月生まれ		受付 9:10～ 9:25	**バスタオル持参**
３歳児健診	令和５年２月生まれ		受付12:40～13:00	事前に自宅で行う 目と耳の検査があります
１歳６カ月児健診	令和７年１月生まれ		受付13:10～13:30	**バスタオル・歯ブラシ持参** フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください

元気健康だより

問保健推進課 ☎61-3316

お口から始める全身の健康づくり

歯と口の健康は、食事や会話を楽しむだけではなく、全身の健康にも重要な役割を果たします。特に歯周病は自覚症状が少ないまま進行し、歯を失う原因となるほか、糖尿病や誤嚥性肺炎、脳卒中・心筋梗塞の原因となる動脈硬化、認知症などとも関連があります。

歯周病予防には、毎日の丁寧な歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの活用が効果的。また、症状がなくても定期的に歯科検診を受けることで、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しむため、お口の健康を見直し、定期的な歯科検診を受けましょう。

市内在住で今年度20・30・40・50・60・70歳になる歯周疾患検診（無料）の対象者には、受診券を送付済みですので、希望する実施歯科医療機関を予約し受診してください。（今年度76歳になる歯科健康診査対象者にも受診券を送付済です）

十文字チキンアンバーホール

問文化課 ☎52-2700

合唱ワークショップ

楽譜の読み方やきれいな声の出し方などの合唱基礎指導を、八戸市在住のソプラノ歌手・間口友美さんから学べる場です。１月の「アンバーホール合唱祭」での発表を目指して、楽しく練習ができるワークショップとなっています。合唱初心者の皆さんも、お気軽にご参加ください。

▶**日程**…令和８年９月～令和９年１月（全７回）
（詳細はHPをご確認ください）
▶**会場**…十文字チキンアンバーホール
▶**参加料**…無料
▶**申込**…HPのメールフォームに必要事項を記入して送信してください
▶**申込期限**…９月14日(月)
▶**対象**…市内在住の小学生以上（通勤・通学を含む）
※合唱団体に所属していない人に限ります

いきいきライフnews

問地域包括支援センター ☎61-1557

ご存じですか？「人生会議」

●**人生会議とは**　自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに「どう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護等の関係者と話し合い、思いを共有することを「アドバンス・ケア・プランニング」または「人生会議」といいます。命の危険が迫った状態になると、約70％の人が自分の意思を伝えることができなくなるとされ、自分が望むことを事前に信頼する人たちと共有しておくことが大切です。

●**人生会議で大切なこと**　話し合う内容は人それぞれ。大切なのは「正解」を出すことではなく、あなたの気持ちを家族や信頼できる人と共有することです。

●**エンディングノート**　人生会議での話し合いを手助けするためのノートです。なお、市が作成したエンディングノート「こうしたいノート」を、地域包括支援センターで配布しています。詳しくは、市HPをご確認ください。

県立久慈病院

☎53-6131

眼科の受診について

久慈眼科クリニックに通院していた人へ

久慈眼科クリニック閉院に伴い、県立久慈病院での受診を希望する場合は、受診予約が必要となります。

まずは、総合案内に直接お越しください。

初回来院時は、問診票及び診療申込書の記入、健康保険情報の確認のみとなります。紹介状をお持ちでない場合は、処方されている薬の確認をしますので、「お薬手帳」と処方内容が分かるもの（薬剤情報用紙、薬の実物など）を持参してください。

後日、予約日が決まりましたら、眼科外来からご連絡いたします。なお、コンタクトレンズの新規受付及び診察は行っておりません。

現在、予約が集中しており、受診まで２カ月程度お待ちいただいております。

ご理解とご協力をお願いいたします。

編集後記

広報の編集ソフトにはサンプルテキストを割付ける機能があり、初期状態だと夏目漱石『草枕』の冒頭が入力されます。「山路を登りながら、こう考えた」の一節を見るたび、山に出かけたくなる今日この頃です。（後）

中総体の全種目を撮影するために綿密に組んだ行程表。一生懸命な姿に惹かれ、気づけば次の会場入り時間になっていたこともありました。数ある中からお気に入りの写真を掲載しましたのでぜひご覧ください（城内）

生活環境だより

問生活環境課 ☎54-8003

ごみ分別のワンポイント（家電４品目）

「テレビ」「エアコン」「冷蔵庫・冷凍庫」「洗濯機・衣類乾燥機」は法律で処分方法が決まっています。本市では、次のいずれかの方法で処分してください。

1 買い替え時に販売店に引き取ってもらう
2 処分する製品を購入した販売店に引き取ってもらう
3 郵便局でリサイクル料金を支払い㈱青松に持ち込む

※株式会社 青松（長内町37-12-8）☎52-1339