



図書室だより

開成町民センター図書室のスタッフが、おすすめの本や新しく購入した図書、イベントなど最新情報を紹介します！ぜひ、遊びに来てください。お待ちしております♪

開成町民センター図書室情報
電話▶☎20-4742
開室時間▶火～金曜日：10時～20時30分
土・日・祝日：10時～17時
休室日▶毎週月曜日
※貸出冊数は一人4冊までです。貸出期限は2週間です。

おすすめ本



スペース・コロニー 宇宙で暮らす方法

向井千秋 著
東京理科大学スペース・コロニー研究センター編・著
講談社



スペース・コロニーは、宇宙に地球の擬似環境を造り、数万人が暮らす都市のことです。著者は日本人初の女性宇宙飛行士。月や火星といった遠く離れた宇宙で人が暮らすための技術開発の研究に取り組んでいます。酸素や水、食料や電気などのエネルギーを宇宙で作出すことはできるのでしょうか。本書は、宇宙に暮らすための課題や最前線の技術についてまとめられています。宇宙に暮らす未来に触れることができます。

新しく購入した図書



一般書

大人の方向けの本を紹介します。



◀ くるまの娘

競争の番人
任侠ショコラティエ
水の中
ウンをつく生きものたち

宇佐見 りん
新川 帆立
新堂 冬樹
中江 有里
森 由民

児童書

児童向けの本を紹介します。



◀ SDGs クッキング

ヤングケアラーってなんだろ
おかげさまで名探偵
おんぱちゃんとたいこ
十年屋6 見習いのお時間です

今泉 マユ子
瀬谷 智子
杉山 亮
とよかず ひこ
廣嶋 玲子



子育て中の保護者に大切にしてほしいことは、ご自身の健康管理です。健康な子どもを育てるためには、まず、保護者の心と体が健康であることが大切です。「食べる、排せつする、体を動かす、寝る」は生きる基本です。今回は、「食べる」に焦点をあてますが、定期的な排せつがあるか、睡眠時間や体を動かす時間は確保できているか、ご自身で確認してみましょう。

子育てナビ

保護者の食事

問 子育て健康課 ☎84-0327

健康管理できていますか？

食事の基本
守れていますか？

○主食・主菜・副菜は、毎食とりましょう。



○牛乳・乳製品・果物は毎日適量をとりましょう(例：牛乳なら一日コップ1杯程度、りんごなら一日1個程度)。



必要な量や料理例などの詳細は、農林水産省ホームページの食事バランスガイドをご覧ください。

食事バランスガイド



保護者もしっかり食べよう！

子育て中は、子どもの食事は気にかけるけれども、つい自分の食事は後回しになってしまうことはありませんか？特に、子どもが小さいうちは、離乳食を準備して、食べさせて、とバタバタしているうちに、自分の食事がとれないで終わってしまうということは避けたいです。

どうしても、自分の食事を準備する時間がとれないというところもあると思います。

そのような場合には、お菓子で空腹を紛らわせることはせず、納豆・ごはん、卵・パン、肉や魚の缶詰・ごはんと、主食と主菜だけでもとるよう工夫してみてください。主菜に多く含まれるたんぱく質は、体の細胞や酵素、ホルモンなどを生成します。血液や筋肉、臓器、骨などの構成成分となり、生命を維持するためにはなくてはならない栄養素です。不足すると、筋肉が減ったり、免疫力が低下したりします。食事をしっかりととり、保護者自身の体を大切にしましょう。

サポセンNEWS

令和4年1月にオープンした「町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)の利用登録をしている団体の活動を紹介します。

女性防災クラブ「たんぽぽ」 会員募集中!

活動内容：女性の視点を生かした防災活動。中家村地区を中心に防災講座を開催。
活動日時：毎月1回、第2木曜日 13:30~16:00
活動場所：中家村公民館
活動PR：防災に役立つ情報交換や非常食レシピの考案等、いつも楽しく和気あいあいと活動しています。防災時、女性の力が必要です。地域で私たちのようなグループを作って活動しませんか。

女性防災クラブ「たんぽぽ」作成「あじさいちゃん」と学ぼう防災ブックは、町HPに掲載されています。町民公益活動の紹介HP▶



サポセンからのお知らせ

サポセンは、地域活動への参加のきっかけづくりや町民の皆さんの活動を支援する場所です。ちょっとした打ち合わせやミーティング、事務作業が気軽にできますので、ぜひお越しください。

サポセン利用登録はこちらから▶



◀防災ずきんの紹介をしています

元気だより

問 開成南小学校 ☎83-2250



▲ 湯滝での集合写真



▲ 竜頭の滝にて

「3年ぶりの修学旅行」
開成南小学校教諭 鈴木 洋介
3年ぶりに一泊二日の日光修学旅行に行ってきました。交通手段を団体専用列車からクラスごとのバスに変えたり、旅館では一部屋の人数を減らしたりしながら、感染症対策を徹底して実施しました。バスでの移動中は、添乗員さんに日光の名所の紹介や逸話などを話していただきました。日光に着くと、三名瀑や大猷院、東照宮などを見学しました。「華厳の滝の水はやっぱり冷たかった」「陽明門の装飾がきれいだった」「鳴き龍は本当に天井の龍が鳴いているみたいだった」など、日光の自然を堪能したり、歴史の重みを実感したりすることができました。皆で過ごした修学旅行は、様々なことを学び、友情を深めた貴重な経験となりました。修学旅行を通して学んだことを生かして、今後の学校生活を送ってほしいと思います。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。