



図書室だより

＜開成町民センター図書室情報＞

電話 ▶ ☎84-0325 (生涯学習課)

開成町民センター図書室は令和7年1月17日(金)から開室します。図書館が毎月発行している「新しく買った本のリスト」は町HPからご覧いただけます。



役場庁舎1階町民プラザの臨時図書室は12月27日まで

火曜日～金曜日(土・日・祝日を除く)
9時30分～16時30分(変更になる場合があります)
貸出冊数は6冊まで、貸出期間は2週間です。

毎月1日は
町民読書デー、ファミリー読書デーです!



おすすめ本

100ねんごもまたあした

瀬尾まいこ 著
出版：岩崎書店



未来を想像してわくわくドキドキする絵本、「100年後えほんシリーズ」。シリーズ1回目は作家・瀬尾まいこさんが手掛ける。授業で100年後の世界を描くことになったこどもたち。みんなで未来の絵を描いていると、突然未来のことを知っている子があらわれる。未来、そして今を楽しむこどもたちと一緒に、大人も楽しんで欲しい絵本です。

新しく購入した図書

一般書



青姫

藍を継ぐ海
浅草寺子屋よろず暦
パンダ・パシフィカ
世界のすべて

朝井まかて

伊与 原新
砂原 浩太郎
高山 羽根子
畑野 智美

児童書



あるジャム屋の話

安房 直子

しっぽーのおさんぽ
れいぞうこのかみさま
星空としゃかんの青い鳥
クマのひとりのじかん

いりやまさとし
うえだしげこ
小手鞠 りい
マルク・フェルカン

サポセンNEWS

町民センター2階「開成町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)に利用登録をしている団体の活動を紹介します。

☎ 地域防災課 ☎84-0326

楽しい絵本を広める会「子どもの本箱」

会員募集中!

活動内容：こどもたちの心を豊かにし、生きる力を育て、心から楽しめる良質な絵本を手渡すための活動をしています。

活動場所：子どもの本箱(開成町吉田島931)、福祉会館

活動日時：毎週木、金、土曜日

活動PR：くんちゃん文庫、おはなしかい、絵本の勉強会、おとなの絵本カフェ、絵本の紹介と販売、おもちゃの広場などの活動をしています。ご参加をお待ちしています。

問合せ：田口 黄施子 ☎080-5084-4740

サポセンからのお知らせ

サポセンに利用登録して地域活動に参加してみませんか。

登録をすることで、他団体との交流や会員募集の情報発信などメリットがたくさん!
※登録には条件があります。

サポセン利用登録はこちらから▶



◀ お気に入りの絵本を探してみよう。

子育てナビ

「もうすぐ年末年始!生活リズムを整えよう」

☎ こども課 ☎84-0327

年末年始は遅寝遅起きをしたり、食べすぎてしまったり、寒くて動かなくなったり…生活リズムが乱れやすい時期です。健康を保つために親子で生活リズムを整えましょう。

大人の方も要チェック!



しっかりと睡眠をとろう

年末年始は夜更かしをしてしまいがち。しっかりと睡眠時間を確保し、質の良い睡眠をとりましょう。



Point!

就寝前はテレビ・スマホを控えよう
テレビやスマホの画面から放出されるブルーライトは、脳を覚醒させ眠りを妨げます。就寝の1時間前には使用を控えましょう。

朝一で日光を浴びよう

毎日同じ時間に起床し、カーテンを開けて日光を浴びましょう。日光を浴びることで生活リズムが整います。

食事のとり方を工夫しよう

年末年始はクリスマスや正月など、食べ過ぎてしまう行事が多いです。

食事のとり方を
見直しましょう。



Point!

ゆっくりとよく噛んで食べよう
時間をかけて、よく噛んで食べると脳が満腹と認識します。

水を飲もう

食前に水を飲むとおなかが落ち着き、早食いや過食が抑えられます。

野菜やきのこ類を食べよう

野菜やきのこ類は低カロリーで食物繊維が多く、過食や便秘の予防になります。

適度に運動しよう

寒いと家にこもりがちで運動不足になります。外に出て適度に体を動かしましょう。



Point!

体を動かす意識づくりから
週5日30分の適度な運動が理想ですが、難しい場合は10~15分のウォーキングから始めましょう。

日常生活も運動に!

家事や子どもと遊ぶことなど、日常生活の動作も運動になります。無理のない範囲から運動を始めましょう。

元気だより

「仲間を応援し合う運動会」

☎ 開成小学校 ☎83-1616



▲ 1年生 小学校はじめての運動会種目



▲ 5年生 仲間と協力!デカバトンリレー

10月26日に開催された運動会。徒競走や表現(ダンスなど)の他に、学年種目として玉入れや綱引き、リレーを行いました。

こどもたちは、9月から運動会に向けて練習を重ねてきました。練習では各種目に一生懸命取り組み、楽しそうな声や元気いっぱいな声がグラウンドや体育館に響いていました。

開成小学校の運動会では、1クラスを赤・白の2チームに分けて競技をします。各チームの応援団を中心に、1年生

から6年生で構成されたチームが団結し、学年の垣根を越えて頑張っている仲間を応援していました。また、応援団もチームを1つにするために練習に力を入れ、チームを引っ張る姿が見られました。

運動会を終えた後も、こどもたちには様々なことにチャレンジし、自主的に行動できるようになってほしいと願っています。これからも、こどもたちの更なる成長を支えていきます。

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。