



図書室だより

＜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：9時30分～20時30分
土・日・祝日：9時30分～17時

休室日 ▶ 毎週月曜日

貸出冊数は6冊まで、貸出期限は2週間です。

図書室が発行している「新しく買った本のリスト」と「あじさいつうしん」はHPからもご覧いただけます。



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

第72回青少年読書感想文全国コンクール
課題図書 小学校高学年の部

『ミシュカ』

エドワルト・ファン・デ・フェンデル
& アヌッシュ・エルマン 著
出版：静山社



アフガニスタン難民になった家族が、5年かかりようやくオランダで見つけた幸せ…。
9歳の少女ロヤが、ウサギのミシュカと過ごす楽しい日々を描きながら、長く大変だった旅や、新しい国で受けるさまざまな差別といった難民としてのつらさも伝える。

新しく購入した図書

一般書



◀『コズミック・ガール 宙わたる教室』

伊与原 新

『眠れぬおまえに遠くの夜を』 桐野 夏生
『異常に非ず』 桜木 紫乃
『ノスタルジア』 島本 理生
『ネタバレあり 双紋島の殺人』 下村 敦史

児童書



◀『ドリームサーカスとひみつの夜』

かんの ゆうこ

『13人の魔女への扉』 長谷川 まりる
『妖品魔具物語』 廣嶋 玲子
『はみがきセブン』 もとした いづみ
『世界のパン』 マリヤ・パーハワ



開成町は自治会の活動が活発な町。
自治会の元気な情報をお届けします。

自治会のことはコチラ！



問 地域防災課 ☎84-0326

円中自治会 自治会が主体のパソコン教室を開催！

円中自治会では、多世代交流とICT活用の推進を目的に、地域住民を対象としたパソコン教室を開催しました。この活動は、今年度から自治会交付金に新たに創設した「地域活性化特別事業加算金」を活用し、野崎自治会長が企画を立案し、自治会が中心となって実施したものです。今回は、アンケートフォーム作成の基礎知識について学びました。



▲当日は14人が参加しました。

参加者は、インターネットを活用したアンケートの回答方法や設問作成のポイントなどを学び、これからの地域活動への活用に向けて理解を深めていました。この日は、若い世代から高齢の方まで幅広い世代が参加し、多世代交流の機会にもなりました。今後も自治会ならではの発想を生かしながら、地域活性化に向けた取組がさらに広がっていくことを楽しみにしています。

子育てナビ

家族で睡眠を見直そう

問 こども課 ☎84-0327

睡眠は、人生の3分の1を費やすといわれ、食事と同じく生命活動に必要な不可欠なものです。特に子どもにとって睡眠は、体や脳の成長・発達のために重要です。

1日に推奨される睡眠時間（昼寝も含む）

1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

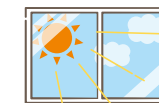
年齢により必要な睡眠時間は異なりますが、成長に必要な「成長ホルモン」は、眠り始めてから最初の3～4時間に多く分泌されます。そのため、この時間に深い眠りにつくことが大切です。



ちゃんと眠れているかな？

より良い睡眠のために

良い睡眠には、環境と生活リズム整えることが重要です。



朝に日光を浴びる

毎朝、日の光を浴びることで、体内時計を起し、すっきりとした目覚めにつながります。

朝ごはんを食べる

朝ごはんは、日中に活動するためのエネルギー源になります。体温も上がり、元気に活動することができます。



体を動かす

日中に体を動かし、活動をすることで、早く深い睡眠につながります。

寝る前の環境を整える

できるだけ同じ時間に眠るようにしましょう。夜のテレビやスマートフォンの使用を避け、部屋を暗くすると眠りやすくなります。



子どもが寝ているとき、隣でスマートフォンを使用したり、部屋を明るくしたりしていませんか？
子どもの睡眠には、保護者の睡眠習慣が大きく関わります。家族そろって睡眠環境や生活リズムを見直してみましょう！



元気だより

「みんなで楽しい遠足日和」

酒田みずのべ保育園 保育士 なかじま みみ
中島 光暉

問 酒田みずのべ保育園 ☎85-0305



新年度がスタートし、子どもたちは「自分たちは年長さんだ！」と、毎日元気いっぱい過ごしています。年長クラスになり、はじめての遠足。「3園防災学習遠足」で酒匂川ふれあい館に行きました。保育園を出発し、サイクリングコースは長い道のりでしたが、最後まで歩くことができました。酒匂川ふれあい館の方の話を真剣な表情で聞き、資料を見て、実際に体験して学びを深めることができました。開成水辺スポーツ公園では、酒田保育園・酒田みなみの保育園のお友だちと一緒に遊具で遊んだり、お弁当

を食べたりと、快晴の空の下で楽しく過ごすことができました。みんなで食べるお弁当はとても美味しくて「おべんとう、なにがはいっているかなあ？」「せんせい、みて！デザートもはあったよ！」と、友だちや先生との会話が弾み、笑顔があふれていました。これからも様々な体験・経験をとおして、心も体も大きく成長していく子どもたちの姿を温かく見守り、励まし応援していきたいです。「たくさんあそんで、たくさんおおきくなってね！」

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。