

子育ての催しに関する情報はアプリでも公開しています。右コードからアクセス可。



子育て



あそびあむ (☎65・5050)

10月13日(例)は「赤れんがハーフマラソン」開催のため休館します。

●みんなであそぼう〜ひかり・いろ・かたち〜

時 10月19日(日)10時30分〜11時

●わくわくデイ

時 11月7日(金)・21日(金)9時30分〜12時 内 乳幼児専用スペースで自由にあそぶ 対 3歳未満児とその保護者

●0歳/1歳プログラム〜しぜんとあそぶ〜

時 11月12日(水)10時30分〜11時

対 0〜1歳児とその保護者 定 先着各10組

申 11月1日(土)〜11日(火)にアプリ「まいココ」で。

子育て支援基幹ひろば(中総合会館内、☎62・0103)

●あかちゃんひろば

時 10月27日(月)10時30分〜11時30分 内 ふれあい遊びや絵本の読み語り、子育ての話、母親同士の交流など 対 1歳未満児とその母親、妊娠中の人

●ひよこひろば

時 11月13日(木)・20日(木)・27日(木)10時〜11時30分 内 ふれあい遊びや心と体のリラックス体操など

図書館



東図書館 (☎62・0190)

●おはなしの部屋「10月」

時 10月18日(土)11時〜11時30分 内 昔話のストーリーテリングや絵本の読み聞かせ 対 小学生

●秋のおたのしみ会

時 10月25日(土)10時30分〜11時30分 内 人形劇やパネルシアターなど 対 3歳〜小学生 定 先着50人 申 10月11日(土)〜24日(金)に電話かアプリ「まいココ」で。

●八管コラボ灯台展

時 10月29日(水)〜11月5日(水)(10月30日(木)は休館) 内 灯台の写真パネルやレンズ、関連本などの展示

●読書会

時 11月1日(土)13時30分〜15時 内 玉岡かおる著『帆神』

西図書館 (☎75・5406)

●読書週間行事「夜のちょっとコンサートプラス」

時 10月31日(金)19時〜20時30分

このほかにも図書館の催しをホームページで公開しています。右コードからアクセス可。



内 夢りかごによる大正琴とギターの演奏 定 先着50人 他 中学生以下は保護者同伴

申 10月11日(土)〜当日に電話か申し込みフォームで。右コードからアクセス可。

●日星高校地域未来探究クラス特別企画「ボードゲーム大会」

時 11月8日(土)14時〜15時 対 中学生以上 定 先着20人 申 10月11日〜11月7日(金)に電話か申し込みフォームで。右コードからアクセス可。

●井上奈奈さんと作る絵本ワークショップ

時 11月15日(土)14時〜16時 内 まいづる親善大使の井上奈奈さんと「自分の大切なもの」をテーマに絵本をつくる 定 先着15人 申 10月11日〜11月14日(金)に電話か窓口で。



思い描く図書館づくり



(第12回)

自動車図書館デモ車両の展示と
図書相互返却サービスの拡大

舞鶴市では、より便利に読書を楽しんでいただくため、自動車図書館の導入に向けたデモ車両の展示と相互返却サービスの拡大を実施します。

デモ車両の展示は、10月25日(土)に赤れんがパーク、11月9日(日)に大浦会館で行います。

会場では車両を見学できるだけでなく、実際に本を手にとって読むこともできるので、自由に利用してください。



全国大会で好成績・出場者を紹介

全国大会で好成績

☆第29回全国高等学校女子硬式野球選手権大会

(7月19日〜8月2日、兵庫県)
◆優勝：大嶋李(福知山成美高3年、城北中出身)

☆第107回全国高等学校野球選手権大会

(8月5日〜23日、兵庫県)
◆準優勝：松永海斗(日本大学第三高3年、白糸中出身)

全国大会出場おめでとう

☆令和7年度全国高等学校総合体育大会テニス競技大会第82回全国高等学校対抗テニス大会第115回全国高等学校テニス選手権大会

(7月28日〜8月4日、広島県)
◆団体の部(男子)・個人の部(男子シングルス)：篠田拳汰(東山高3年、城南中出身)

(以上、敬称略)

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信

季節の変わり目に心身の不調を感じることはありませんか。ストレスは私たちの生活で避けられないものですが、上手に付き合っていくことが大切です。今回は、私たちの心の健康を守るためのヒントをお届けします。

ストレスのサインに気付こう

眠れない、食欲がない、イライラしやすい、集中できないといった状態は、心が疲れているサインかもしれません。また、産後の夫婦関係の変化や子どもとの関わり方、家族の介護疲れなど、特定のライフステージでは、心に大きな負担がかかりがちです。そのため、心の不調に注意する必要があります。

ストレスへの対策は工夫にあり

ストレスにうまく対処するには、出来事の見え方を意識的に変えてストレスを感じにくくする方法があります。

◆出来事の見え方を変える方法

◆失敗をしても「この経験から何を学べたか」と良い面に目を向ける

◆「これ乗り越えたら今まで以上に成長できるぞ」と視点を考える
◆「仕事が終わったら、好きなことをしよう」と考える
視点を変えたり楽しいことを思い浮かべたりすることで心の負担を軽くすることができます。

普段からの準備と誰かを頼ること

ストレスを感じている時は、心に余裕がなくなり、その場で対処法を考えるのは難しくなります。そんな時に備えて、普段から自分のストレス解消法をリストアップしておきましょう。日頃の行動が、つらい時に自分を助けてくれるヒントになります。また、一人で抱えきれないと感じたら、誰かに相談することも大切です。

そして、自身の心に余裕ができたら、身近な人の心の健康にも目を向けてみてください。話を聞くだけでも相手にとっては大きな支えになります。舞鶴市では、心に寄り添うサポーターの養成講座を実施しています。詳しくは、市ホームページで。下コードからアクセス可。



《健康づくり課》