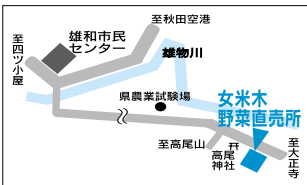


めめき 女米木野菜直売所

まもなく春の山菜が登場します。
おいしいガッコもありますよ！



高尾神社横。6月までは土・日曜、7月からは水・木曜も営業。8:00～17:00

新鮮野菜などの直売は河辺・雄和地区でも！これからは山菜の季節。地元で採れたおいしい春を味わってみてはいかが。

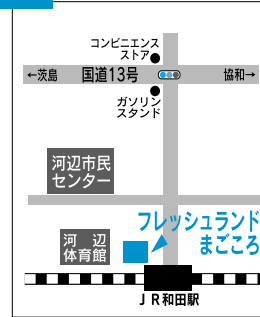
春だ！直売だ！



河辺

フレッシュランドまごころ

地元の新鮮野菜を豊富にそろえて販売中！ぜひ来てくださいね。



JR和田駅横。営業は冬期が金・土・日曜(9:00～13:00)、夏期が火～日曜(9:00～15:00)。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

フレッシュランドまごころ
tel090-2886-1609

問い合わせ

女米木野菜生産組合(代表の
小白川さん)tel(886)3254

雄和地区の「華の里直売所(糠塚華の里駐車場)」と「左手子ふれあい販売(バス停左手子会館前)」は6月から営業予定。



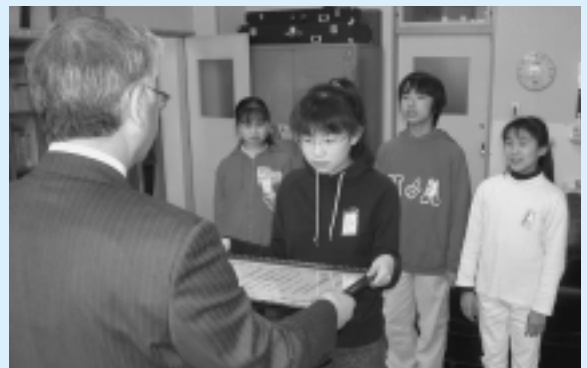
最後の校歌斉唱

大正寺中学校で閉校式 58年の歴史に幕

3月26日、雄和・大正寺中学校の閉校式が同中学校の体育館で行われました。

地域のみなさん、卒業生、在校生ら約250人を前に、佐々木時夫校長が「先輩たちの数々の輝かしい活躍が後輩たちの心の支えとなってきました」と感謝の言葉を述べ、また、最後の卒業生となった齊藤亮さんも、「大中は、先生と生徒の距離がとても近く、みんな仲良くやってこられた。閉校は寂しいが、これからも大中生らしく、のびのびとがんばりたい」と、力強くあいさつしました。

恩師、そして地域の支えに育まれた“大中魂”。58年の歴史の幕は閉じられましたが、一人ひとりの胸の中で、その輝きが消えることはないでしょう。



伝達式で

全国手紙作文コンクール 川添小に「学校賞」

日本郵政公社主催の「第37回手紙作文コンクール」で、雄和・川添小学校が県内でただ1校の「学校賞」に選ばれました。手紙、作文に理解を深め、心を伝え、育てることへの取り組みが評価されての受賞です。また、はがき作文部門で、永澤麗奈さん(6年生)が「東北支社長賞」に、阿部駿くん(5年生)、佐々木さや香さん(5年生)が「入選」に選ばれました。学年は受賞時のものです。

3月10日、川添小学校で雄和郵便局長から賞状を渡された永澤さんは、「モダンダンスの全国大会で2位になった時のうれしかった気持ちを担任の先生に宛てて書きました。自分の考えや気持ちが審査員のかたがたにも伝わって、とてもうれしい」と受賞の喜びを語ってくれました。

健康 ライフの ススメ



らずに、ふとんや枕などの寝具を見直すなど、睡眠環境に工夫を凝らしましょう。

快適な睡眠環境のポイント

- ▶ そばがらなど放熱性や通気性に優れた枕を使う
- ▶ 照明は明るすぎないように調節する
- ▶ 室温は夏25 ~ 28、冬18 ~ 22、湿度は50% ~ 60%に保つ
- ▶ 昼寝をするなら午後3時前の20 ~ 30分
- ▶ 頭を冷やし足元を温める ▶ 半身浴でリラックス

眠れない...それは病気のサインかも！

睡眠環境を整えても症状が改善しない場合、「体や心の病気」のサインかもしれませんので、かかりつけ医や専門医などに相談しましょう。

また、精神科医による「こころの相談」を毎月第1・第3木曜日の午後2時～4時、市保健所で行っています。予約制ですので、健康管理課へお申し込みください。なお、保健師による相談は随時行っていますのでご利用ください。 健康管理課tel(883)1180

よい睡眠でこころと体の疲れをとろう！

上手に「睡眠」はとれていますか？ 睡眠は、肉体的、精神的な疲れをとるために欠かせません。睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。質の良い眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えましょう。

こんな心あたりはありませんか？

不眠症
などの
サイン

- ▶ 寝つきが悪い ▶ 早朝に目が覚める
- ▶ 夜中に目が覚めて、その後眠れなくなる
- ▶ 目覚めが悪い ▶ 寝ても疲れがとれない

質の良い睡眠をとりましょう

快眠の基本は、眠りやすい環境を整えることです。なかなか眠れないからといって、アルコールなどに頼

健康

はつらつ情報



かんぞうきょうしつ 肝臓教室

肝炎とインターフェロン治療を中心に、医師、薬剤師、管理栄養士がそれぞれの立場からお話します。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 4月30日(土)午前10時～11時30分
ところ / 市立秋田総合病院 1階外来ホール

問い合わせ 市立秋田総合病院

tel(823)4171

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。無料。

歴史探訪(八橋周辺)

5月11日(水)。先着20人。申し込みは4月22日(金)午前9時から八橋老人いこいの家へ。tel(862)6025

薬の知識について

5月12日(木)、飯島老人いこいの家で。直接会場へ。tel(845)3692

すいちゆうほ こうきょうしつ 水中歩行教室

水の抵抗を利用したトレーニングで運動不足をスッキリ解消しませんか。秋田駅東口から送迎バスあり。受講料2,600円(昼食・入館料含む)。

とき / 4月27日(水)午前10時45分～午後零時15分
ところ / クアドームザ・ブーン 定員 / 先着20人

申し込み 4月22日(金)までクアドームザ・ブーンtel(827)2301

ざいたくかいごしや つど 在宅介護者の集い

寝たきりや痴呆のかたなどを現在家庭で介護しているかたが対象です。介護しているうえでの悩みや日ごろの思いを話し合う場です。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき / 4月22日(金)午後1時30分～3時
ところ / 市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田伴三郎さんtel(863)0935



お子さんの急病は 夜間休日 応急診療所

千秋久保田町の県成人病医療センター1階

- | | |
|--------------|--------------------------------------|
| 夜間 | 時間 ▶ 19:30 ~ 22:30
科目 ▶ 小児科、耳鼻咽喉科 |
| 休・祝日
年末年始 | 時間 ▶ 9:30 ~ 15:30
科目 ▶ 小児科 |

上記診療時間・科目以外の受診は、市立病院、組合病院、赤十字病院、中通病院へどうぞ。

夜間休日応急診療所tel(832)3333
保健予防課tel(883)1172

しょくせいいかつそうだん 食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要。

とき / 5月17日(火)午前10時～午後2時30分
ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課

tel(883)1175