

## 高齢者健康づくり教室に参加しませんか

元気に過ごすには、日々の健康づくりが大切です。自宅でもできる体力づくりや、日々の食生活等について学んでみませんか。高齢者健康づくり教室は、健康でいきいきとした生活を送れるようにするための教室で全10回開催します。健康づくりに興味がある人、自宅にこもりがちでほとんど運動していない人、最近転びやすく外出することがこわくなったなどお悩みの人、ぜひ参加してください。

- ◆対象 おおむね65歳以上 介護認定を受けている方や医師から運動の制限を受けている方は参加できません。
- ◆場所 ファガス
- ◆と き 9月26日、10月3日、10月10日、10月24日、10月31日、11月7日、11月14日、11月28日  
12月5日、12月12日
- ◆内容 ・ストレッチ ・筋トレ ・講話（心の健康、食事、口腔ケアなど）
- ◆申込期限 9月19日（水）
- ◆問合せ・申込先 保健衛生課（八森保健センター TEL77-4050）  
山本地域振興局福祉環境部（TEL55-8023）

## 守ろう 平和な海

不法入国などの外国人犯罪や、不法投棄などによる環境犯罪を防止するため地域の皆様のご協力をお願いします。

- ◆海岸付近をうろついている外国人はいませんか？
- ◆見慣れない船が航行していませんか？
- ◆海岸に不法投棄と見られるものはありますか？

変だな？と思ったら  
能代警察署52-4311へ

能代山本沿岸防犯協会

## 不正軽油一掃作戦実施中

秋田県では、軽油取引税の悪質な脱税行為につながる不正軽油を県内から一掃するため、不正軽油一掃作戦を実施中です。

山本地域振興局では、10月を「不正軽油一掃強化月間」として、ガソリンスタンドや道路走行中の車両、工事現場での建設機械などを対象に、燃料の抜打調査を行いますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

また、不正軽油等の情報がありましたら、ご連絡をお願いします。

【連絡先】山本地域振興局県税課 軽油引取税担当  
TEL52-6201 FAX54-6781  
不正軽油110番フリーダイヤル  
0120-9-100-10

保健師だより



## 新規事業紹介

## 「ブックスタート事業」

が始まりました！

ブックスタート事業とは、赤ちゃんとお母さんが絵本を通じて、心ふれあうひとときを持つきっかけをつくる事業です。

8月30日、乳児健康診査において、生後3～4か月のお子さんを対象としたブックスタート事業が始まりました。絵本を手渡し、読み聞かせボランティア「かもめ」の山本百合子さんが、一人ひとりに絵本を開きながら優しく語りかけると、小さな赤ちゃんが確かに反応しキラキラとした瞳を向けていました。



### “なぜなぜブックスタート”

- なぜ「赤ちゃん」なの？  
字を読むことも、言葉を理解することもできない赤ちゃんでも、絵を見たり、指差したり、読んでくれる人を見つめて、その声に耳を澄ませたりと赤ちゃんなりの絵本の楽しみ方があります。絵本を「読む」のではなく、大好きな人と一緒に、そのひとときを「分かち合う」…。そんなひとときを、出来るだけ早く届けたいからです。
- なぜ「絵本」なの？  
絵本は誰もがごく自然に、赤ちゃんのとなりでやさしい言葉を語りかけることができるツールです。
- なぜ「直接向き合って」手渡すの？  
赤ちゃんのかわいい反応を見ながら、絵本を開く時間の楽しさを一緒に体験してもらうことが、家庭でもそうした時間を持ついちばんのきっかけになるからです。

みなさんも毎日の暮らしの中で、お子さんやお孫さんとの  
絵本を通したふれあいの時間を大切にしてくださいね。

参加した八森1の菊地芽依ちゃん（めい）のママ、沙耶佳さんの感想

「今4歳になる娘、菜袖姫の時は絵本をいただかなかったし、こんな小さい赤ちゃんのときは絵本を読んであげていませんでした。家で芽依に読んであげると、びっくりした顔をするなど、敏感に反応することに驚いています。毎日子どもとふれあい楽しい子育てです。絵本を大切にさせてもらいます。」

新車・中古車販売(国産全メーカー)  
車検・定期点検・钣金塗装

## 沢目自動車

TEL76-2065 FAX76-3280  
沢目駅前



L I N U S P H A R M A C Y

## ライナス薬局

月～土/朝8:00～夜7:00 休日/日・祝日  
どちらの病・医院の処方せんでもお受けいたします  
24時間、緊急の調剤やお薬の問い合わせに対応しています。閉店時は下記の携帯電話にお電話下さい。

薬剤師 須藤 琢也

八峰町八森字古屋敷13-6  
TEL.70-4160・FAX.70-4170  
時間外・休日連絡先 080-6017-1193

ポンポコ山交流センター 喫茶部



公園で遊んだあとは、喫茶で冷たいスイーツをどうぞ。  
ソフトにサンデー、ソフトドリンク各種あります！

みんなの広場  
ポンポコ山



株ポンポコ山 ☎76-3322 八峰町峰浜沼田「道の駅」となり ☎76-4649

おめぼの館



【今月の旬情報】  
梨（発送も承ります）  
【今月のイベント】  
9/16 9/23 私の自慢ご市開催  
お楽しみに！