

おさんぽの先の暮らしと学びの“よりどころ” **図書館へ行ってみよう！**



問 町立図書館
海田町南幸町1-11
☎823-3215
FAX 824-3315

図書館にはさまざまなジャンルの図書・雑誌・CD・DVDなどを取りそろえています。
「まだ一度も行ったことがない」という人は、ぜひ足を運んでみてください。

●9月の休館日 9月7日(月)、9月14日(月)～18日(金)、9月24日(木)、9月28日(月)

●図書整理日(月末最後の平日) 9月30日(水)

※臨時休館のお知らせ 9月14日(月)から18日(金)、図書館システムの更新作業のため休館します。期間中は、織田幹雄スクエア、海田東公民館、ふるさと館、こうわシンギュラリティ高校ひまわりプラザでも図書の利用はできません。返却は図書館の返却ポストを利用してください。CD・DVD・紙芝居・大型絵本はポストに入れず、開館中に返却してください。

図書館員がすすめる 今月の1冊

『今すぐ使えるかんたんCanva入門』 リンクアップ／作 技術評論社／出版



さまざまなAIツールが世の中に誕生して、私たちの生活にも身近になりつつあります。それにつれて、AIツールの解説書も図書館に増えてきました。今回紹介するのはその中の1冊です。「Canva(キャンバ)」は、インターネット上で簡単におしゃれなポスターや資料、SNSに上げたい動画などが作れるツールです。パソコンでもスマホでも使えます。これを読んで、同好会のチラシやショップのスタンプカードなどを作ってみてはいかがでしょうか。新しいことに挑戦するのは楽しいですよ。

なんと！推し活うちわも作れてしまうのでは!?



— 図書館からのお知らせ —

8・9月の読書のテーマは「**空を読む**」です。気象・空・災害などに関連する本を展示しています。

ももたろうくんのおはなし会

●日時 9月12日(土)、9月26日(土)11時から

●参加費 無料(自由参加)

●対象 幼児～低学年

●内容 絵本の読み聞かせ
9月12日(土)テーマ「お化け」
9月26日(土)テーマ「冒険」



赤ちゃんのためのおはなし会

ももちゃんくらぶ

●日時 9月4日(金)、10月2日(金)10時30分から

●参加費 無料(自由参加)

●対象 0～3歳児

●内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど



海田町の施設で働く人の“声”を、リレー方式でお届けします。

海田の未来をつなぐ！

2階「つどいの広場」が
昨年2月にリニューアル！
遊びにきてね♪



こうわシンギュラリティ高校ひまわりプラザは、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行う「かいたネウボラ」の拠点施設です。保健師・保育士・栄養士が常駐し、安心して子育てができるよう、教室や事業の開催だけでなく、健康や育児・食に関する相談も行っています。

妊婦やお母さんが対象の講座だけではなく、沐浴体験や妊婦ジャケット体験ができる「パパママ教室」やお父さんがベビーマッサージをする「お父さん講座」、家族参加型の「家族で運動会」や「家族でふれあい体操」など、色々な講座があります。

今月のつなぐ場所

**こうわシンギュラリティ
高校ひまわりプラザ**
(海田町南つくも町11-16)



そのほか、栄養士による離乳食教室では、離乳食作りの実演や試食などもあり、参加者には好評です。

また、子育て家庭を応援する「子育て支援パスポート」を発行しています。町内の協賛店舗で提示すると、さまざまなサービスが受けられます。

9月26日(土)には、町制施行70周年記念イベントとして子育て支援パスポートマルシェも開催します。このイベントについては、5ページをチェックしてください！

来月は、はらけんリフォーム
シルバープラザです！

人生**100**年時代
健康長寿をめざそう

仕事の合間に こころを整える習慣を



忙しい毎日を過ごす働き世代は、知らず知らずのうちにこころや体に疲れをためこんでしまいがちです。仕事の合間に、背筋を伸ばしてゆっくり深呼吸をしてみませんか。深い呼吸は副交感神経を優位にし、心身の緊張をほぐす効

果が期待できます。深呼吸や軽いストレッチを取り入れ、こころと体をリフレッシュしましょう。



◀ストレスチェックやセルフケアの方法はこちら

ストレスが溜まったときは、誰かに話すことで気持ちが楽になるかもしれません。気軽に相談してください。

相談窓口はこちら▶



問 健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX 823-0020

9月の休日診療当番医 (受付時間9時～17時30分(休憩時間13時～14時))



広島県内の当番医は「医療情報ネット」で確認できます。

※休日中の急な病気やけがを対象とした外来診療です。急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。診療科目外の症状については、対応できない場合があります。休日当番医はやむを得ない事情により変更になることがありますので、事前に医療機関に確認してください。

日付	海田町	広島市安芸区	府中町	坂町・熊野町
6日(日)	ちえ内科クリニック ☎847-6500	はたのリハビリ整形外科 ☎893-3636	小山田内科医院 ☎281-0807	高橋整形外科クリニック ☎854-2222
13日(日)	かわもと皮ふ科 ☎820-0101	瀬野記念病院 ☎894-1117	府中水野皮膚科クリニック ☎284-4112	小坂内科医院 ☎885-0108
20日(日)	よしだ内科呼吸器科 ☎821-2512	森石内科医院 ☎893-0020	ちくいえクリニック ☎286-7788	児玉クリニック ☎855-4700
21日(月・祝)		廣本クリニック ☎888-5077	こさか内科 ☎281-4482	
22日(火・祝)		くすのき眼科 ☎893-0300	永田内科医院 ☎285-0808	
23日(水・祝)		わかさ整形外科 ☎820-0222	瀬戸ハイム内科 ☎285-0816	
27日(日)	山野上内科クリニック ☎823-7272	中山内科医院 ☎892-3118	鈴川内科クリニック ☎286-0050	クリニックたなべ整形外科 ☎884-4155

●救急相談センター広島広域都市圏(24時間) ☎#7119または☎246-2000
看護師が緊急性や応急手当の方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスをを行います。

●広島県小児救急医療電話相談 ☎#8000または☎555-8870
(平日19時～翌8時、土日祝・年末年始(12月29日～1月3日)17時～翌8時)
看護師が緊急性や応急手当の方法などについて電話でアドバイスします。



◀こころのお悩みや福祉についてのお困りごとなど、内容に応じた相談窓口を紹介します

☎ 海田町の市外局番は **082** です

第14回

瀬野川健康ウォーキング



瀬野川の自然を感じながら歩くイベントに参加してみませんか？ゴール地点では楽しいイベントが盛りだくさん！

●イベント お楽しみ抽選会・測定・販売・スポーツ体験・ノルディックウォーク体験・バルーンアート・健康食育コーナー・瀬野川魅力発信コーナーなど

●日時 10月3日(土)

受付：9時10分～9時30分

●場所 スタート：織田幹雄スクエア
ゴール：安芸区スポーツセンター

●対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

●定員 250人

●持ち物 上履き、靴袋、飲み物、帽子

●参加費 無料

●申し込み 9月1日(火)から

①電子申請(二次元コードから)

②窓口

③FAX

④郵送

申し込みはこちら▶



◀救急診療については海田町ホームページを確認してください。