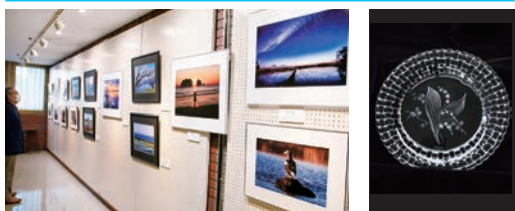


ちゃんと かわら版 千歳

千歳市文化団体連絡協議会(太田憲之会長)が主催する「チトセ市民芸術祭2021 総合作品展」が11月5日から7日までの3日間、北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)で開催されま



チトセ市民芸術祭 2年ぶりに開催 色鮮やかな「リサイクルアート」も展示



した。例年行っている総合舞台公演・美術展・書道展は感染症対策のため中止し、総合作品展のみを実施。菊花や華道のほか、文芸や写真、精巧なガラス彫刻など、千歳で活動する文化団体による

松尾さんはリサイクルアートの制作を20年以上続け、公募展や市内の催しで発表しています。10月には、マテック(本社帯広市)が特別後援する「第7回リサイクルアート展2021」に出展し、審査員特別賞を受

賞。食品トレーを切り抜いて絵画のように再構築した「食品のトレー5」が、「食品トレーへの眼差しを深めることができると高く評価されました。」

「イメージが閃く瞬間が楽しくて、やめられない」と松尾さん。「接着剤以外は、すべて日常生活でゴミとなるものが材料。彩色する場合は、マニキュアの残りを使って

「日常生活在が、作品の素材探しとアイデアの源です。おかげで毎日が楽しい」と制作の喜びを話していました。

(編集部 木山)

遊んで眠って脳を育てる 子育て講座「脳を育てる運動あそび」

アリス子育て支援センター(勇舞1アリス認定こども園内)はさきごろ、子育て講座「脳を育てる運動あそび」を開催しました。当日は、生後4



カ月から1歳半までの乳幼児と子育て中の親10組が参加。運動発達支援協会ラテンツ(北見市)の近藤弘樹理事長を講師に迎え、自律神経を整え脳にとって高度な機能を養う「運動あそび」を体験し、脳の成長に欠かせない良質な睡眠について学びました。

講座では「脳の発達には良質な睡眠が必要」と念入りに解説。近藤理事長は「子どもの脳は眠っている間に成長し、学習力の発育などに影響します。規則正しい睡眠は自然に身につくものではなく、親が正しい知識で教えることが大切」と指摘

しました。1歳の葉奈(かな)ちゃんと参加した山中優麻さんは、「元気に運動あそびを体験。『激しい運動が好きなのは、大喜びしていました。新しい遊びとして取り入れたい』と話していました。」

(編集部 木山)



近藤理事長は「良いハイハイをしているね」と子どもの動きをチェックした後、親子一体となって行う運動あそびをレクチャー。親が子どもを腰の位置で支えて辺りを歩き回ったり、寝転がって脚の上に乗せるアクロバティックな運動を体験しました。

最後に、子育ての質問に近藤理事長が回答。家庭での睡眠習慣のつくり方などを丁寧にアドバイスしました。

「睡眠の習慣は、2歳までにほぼ完成します。将来の活躍につながる、良いしわを脳に刻むことのできる環境づくりを心がけましょう」と参加者に語りかけました。

健康診断・がん検診 安心して受診を 集団健診会場で感染防止対策を徹底

千歳市市民健康課では、コロナ禍による「受診控え」が生活習慣病やがんのリスク増大につながる」として「例年通り、年に1回の健康診断・がん検診を受診してほしい」と呼びかけています。

健康診断・がん検診を受診する方法は3通り。年度末の3月まで毎月千歳市総合保健センター(東雲町2)で開催している「集団健診」。無料の送迎バスに乗りして札幌がん検診センターで受診する「バス送迎健診」。市内の指定医療機関を各自で予約する「個別健診」のいずれかで受診が可能です。

市民健康係の櫻井恵美子主任は「コロナ禍で外出を控える意識が広がっている」と指摘。「不安を解消するべく、できる限りの感染防止対策を講じました。コロナ禍でも、生活習慣病やがんにかかるリスクは変わりません。ぜひ問題の早期発見につながる健康診断・がん検診を受けてほしい」と話しています。

集団健診・バス送迎健診の受診申込や個別健診についての問合せは、健診専用ダイヤル ☎24・0617(平日8時45分〜17時15分)まで。

(編集部 木山)

集団健診では、新型コロナウイルス感染症防止対策として1回あたりの定員を約半数に削減するほか、事前の検温や会場内の換気・消毒などを徹底。蛇口のハンドルに接触せず飲み水を利用できる工夫を行ったり(写真左)、スタッフが常にマスクおよびフェイスシールドを着用して対応する(写真右下)など、安心して受診できる環境を整えています。



さる10月29日には、女性限定の集団健診を開催。受診した77歳の女性は「健康維持のため受診がしつかりしていて、安心できた」と話していました。

(編集部 木山)

怪盗ちゃんとからの 挑戦状



作者：マグナム・ハートさん
作者略歴：パズル作家歴25年、東京在住。パズル誌、携帯アプリ、社内報などに問題を提供。2011年単行本「連番禁止ナンプレ」(パブリック・プレイン)出版。

ナンバー プレイス

【ルール】
縦・横9列のすべてに、1~9までの数字が一つずつ入ります。
太線で囲まれた3×3のブロックにも、1~9までの数字が一つずつ入ります。

				6	9	8		
	2			9				6
			7					3
		2		8				4
	7			4			5	
6			5			1		
3				4				
9				8				1
	5	6	3					

答えは 来週の「ちゃんと12月3日号」に掲載! 君にこの難問が解けるかな?