

健康・子育て
応援コーナー

コラム

むつ市国際交流推進員「レイチェル」と「アンジェラ」のよもやま話をお伝えします。

むりなくつづけてしゅうかんに
始めよう!みんなで!むつ☆健康マイレージ

むつ☆健康マイレージは、市民のみなさまに「一人ひとりが自ら健康づくりに取り組む」という健康意識を広め、地域の健康意識向上を図り、健康で元気なまちづくりを推進する取り組みです。

ウォーキングや健診受診、健康イベントなど、むつ☆ポイントがもらえる健康行動にチャレンジ!

チャレンジを達成すると、協賛店舗や施設でさまざまな得点が得られる「健康マイレージカード」をゲットできます!

問 健康づくり推進課 内線 2575



協賛店・施設ご紹介



ファミリーマート
さとう

地域みんなの健康
を応援しています!



協賛店・施設のなかでマイレージカード利用回数 No.1。市の「野菜 350g 計測」イベントなどにも積極的に協力いただいています。



むつ市ウェルネスパーク



楽しく運動して、
元気なカラダ!

毎年スタートイベントにご協力いただいています。マイレージカード特典でジムやプールの回数券カードをもらえますよ。

4/20
スタートイベント 開催
克雪ドームに集合!

子育てはわからないことがいっぱい!
子どもみらい部へご相談ください



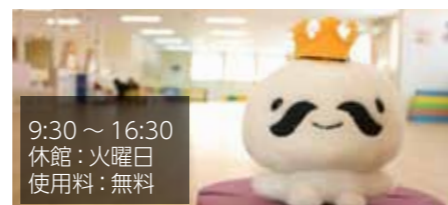
子どもの成長はさまざまです。雑誌やインターネットに掲載されているとおりに子育てが進まないこともあります。初めての子育てで不安な方、子どもの育ちに心配がある方、転入された方でどこへ相談すればいいのかお悩みのかた、妊娠、出産、育児で不安や悩みごとがあれば子どもみらい部へご相談ください。



子どもみらい部
子育て支援課
子ども家庭課
子育て施設経営課

問 22-1111 内線 3715

ムチュ☆らんど 4月のイベント



9:30 ~ 16:30
休館：火曜日
使用料：無料

15日(月)	子育てメイト会	10:00 ~ 11:30
18日(木)	イースターのせいさく	10:30 ~ 11:00
22日(月)	すくすくあかちゃん計測	10:00 ~ 12:00
24日(水)	子育てメイト会	10:00 ~ 11:30
26日(金)	むつ☆健康チェックーズ	10:00 ~ 12:00

※都合により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。
※むつ☆健康チェックーズはムチュ☆らんど利用者に限ります。

問 ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

4月の献血受付日程

健康マイレージ
むつ☆ポイント

13日(土)	ファミリーマートさとう中央店	10:45 ~ 12:00 13:30 ~ 16:30
14日(日)	ファミリーマートさとう本店	9:30 ~ 12:00 13:30 ~ 16:00
22日(月)	むつ商工会議所 マルチステーションむつ(タムラ石油ビル)	10:45 ~ 12:00 13:30 ~ 16:30
24日(水)	木村鉄工所 マルハンむつ店	9:30 ~ 12:00 13:30 ~ 16:00

※日程は変更となる場合があります。最新の献血日程は、むつ市ホームページをご覧ください。

問 予防・医療課献血担当 内線 2585

4月の夜間在宅当番医

診療時間
19:00 ~ 22:00

7日(日)	千田 医院	☎ 22-2639
14日(日)	中央レディスクリニック	☎ 24-3151
21日(日)	角田 整形外科医院	☎ 22-7945
28日(日)	ちば小児科アレルギー科クリニック	☎ 33-8001
29日(月)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135
30日(火)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557

※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

4月の夜間お薬電話相談

受付時間
18:00 ~ 22:00

7日(日)	横迎町調剤薬局	☎ 22-0118
14日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
21日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
28日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
29日(月)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
30日(火)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536

問 休日お薬電話相談事務局
(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490

アメリカに住んでいた頃の学生生活
“University Life in the US”

In the US, school starts in late summer or fall. But in Japan, school starts in spring, so I'm sure a lot of students are preparing to go back to school right now. Today, I'd like to talk about my experiences at university back in the US.

日本と違って、アメリカの学校はほとんど夏の終わりが秋に始まります。日本の学生は今頃入学準備をしているでしょう。そして大学に入学する学生も全国にいます。私は去年大学を卒業したばかりなので、私の大学の体験について話をしようと思います。

私の出身大学、ワシントン大学は大体9月下旬から翌年の6月上旬まででしたが、8月下旬から翌年の5月上旬の大学もあります。大学が始まる前、住む場所や通学方法、学用品、授業の時間割りの管理などのような準備をたくさんしなければなりません。高校まで授業はいつも同級生と一緒に同じ時間だったけど、大学に入ると、授業の時間割りは初めて自分で管理することになりました。上手く管理すれば、授業がない日、また全部午後からの授業にすることもできます。学生は自分の学位に必要な授業を優先して、そして時間があれば面白そうな授業も好きなように取ります。私の大学は割りと大きかったので、学部の中に100種類以上の専攻があり、さらに数百種類の授業があります。

全部ではないけど、多くのアメリカの大学で、専攻は入学する前から決まることです。こういう大学で、コンピュータ、工学、医学のような専攻は大人気で競争が激しいです。ワシントン大学も例外ではありません。合格するために、出願者がまず希望の専攻の必修科目を取り、それから課目の成績をはじめ、作文、たまたに課外活動を含めて出願書を提出します。専攻に必要な科目はたいていとても難しいので、そういう専攻を目指したい学生は特に大変です。図書館で夜遅くまで必死に勉強している学生もよく見かけ、徹夜する人も珍しくなかったです。それでも、合格するのは確実ではありません。

勉強で忙しいにもかかわらず、ほとんどの学生は大学生活を楽しんでいると思います。暇なとき、ワシントン大学の中でも外でも友達と遊ぶところも沢山あるし、部活も多かったです。そして、自分の世界を広げるために、留学する機会までありました。大学に入ると、勉強と学生生活を完全に自分が管理するのはおそ

らく多くの新しい大学生にとって初めての経験なので、自分の選択肢が数えられないほど増えたことに不安を感じるでしょう。しかし、入学したばかりの学生はまだ気づかないかもしれないけど、選択肢が増えたからこそ、これから一人暮らし、時間管理、将来の目標を作るようなスキルが自分らしく上達できます。そしてこういうスキルは全て自分で学ぶこと、先生から教わったことではないことが分かるようになります。大学でこういう経験ができたからこそ、私にとって大学を経験することは大人になるための大切な一歩だと思っています。



Angela Presents

Angela's
Yo Mo
Ya Ma
Story

レイチェル&アンジェラとFree Talking (申込不要)

むつ市国際交流員・推進員のレイチェル、アンジェラの二人と気軽におしゃべりしてみませんか。

いつ	どこで
4/2 (火) 10:00 ~ 11:30	ミニストップむつ市役所店
4/10 (水) 14:00 ~ 15:30	ミニストップむつ市役所店
4/18 (木) 10:00 ~ 11:30	ミニストップむつ市役所店
4/24 (水) 14:00 ~ 15:30	ミニストップむつ市役所店

むつ市老人クラブ連合会
「生きがいサークル」
4月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800

お花教室	4日(木)・18日(木)
手芸教室	2日(火)・16日(火)
踊り教室	10日(水)・24日(水)
お茶教室	11日(木)・25日(木)
習字教室	12日(金)
コーラス教室	8日(月)・22日(月)
ダンス教室	10日(水)・24日(水)
カラオケ教室	8日(月)・22日(月)
囲碁・将棋教室	2日(火)・16日(火)
着付教室	3日(水)・17日(水)
ダンス教室	13時~15時、カラオケ・囲碁・将棋教室は13時~16時、その他の教室は10時~12時

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	1日(月)・15日(月)
着付教室	9日(火)・23日(火)
唱歌教室	5日(金)・19日(金)
カラオケ教室	11日(木)・25日(木)
カラオケ教室	13時~16時、その他の教室は10時~12時

問 各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「福寿荘」・「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-30023