

新市民体育館の土台が形に！生コン打設進行中！

新市民体育館の建設工事は、いよいよ基礎工事の重要な工程へと進んでいます。現在、建物を支える土台づくりとして、基礎の生コンクリート（生コン）打設作業が行われています。職人たちは絶妙なチームワークでホースを操り、基礎部分に隅々までコンクリートを行き渡らせていきます。打設後は、しっかりと養生することで強度を高め、新体育館を支える盤石な基礎を築き上げます。

現場では、安全管理を徹底しながら、一つひとつの工程を丁寧に進めています。こうして力強く生まれつつある新体育館、その完成がますます楽しみになる瞬間です。



問＝建設課 Tel 23-0311

覚えてみよう！使ってみよう！

手話で話そう！

問＝福祉課 Tel 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使うろう者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

笑顔

モデル：栗須小5年 いまべつぐみ さん
今別府 大牙 さん

顔の横で親指と4本の指を閉じる・開くを
2回繰り返す、手を顔から離します



音楽

モデル：三松小3年 もりやま りん な
森山 凛花 さん

両手の人差し指を左右に振ります（指揮するイメージ）



暖かな春の訪れです！ みなさん、こころと身体は元気ですか？

次の4つを心がけて、心身ともに体調を整えましょう

✓ 生活リズムを整える

朝目覚めたら、日光を浴びることで体内時計を整えてくれます。起床・就寝時間を決めて、規則正しい生活を心がけましょう。



✓ 栄養バランスのとれた食事

1日3食、朝・昼・夕と毎日決まった時間に食事をするようにしましょう。旬の食材を取り入れることもおすすめです。



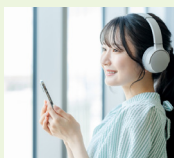
✓ 身体を動かす

ウォーキングや軽いジョギングなど継続してできそうな運動の習慣を身につけましょう。



✓ 気分転換を図る

「好きな音楽を聴く、絵を描く、ドライブ、旅行に行く」など、自身のリフレッシュ法を見つけておくことも大切です。



元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

春にかけて気温が暖くなり、寒暖差や気圧の変化があります。また、それぞれ学校・職場などでは出会いや別れがあり、生活環境が変わる人もいます。

こころの相談窓口一覧について、小林市ホームページに掲載しています。ひとりで悩まないで、誰かに相談してみませんか。



▲こころの相談窓口
(市ホームページ)