

## 新しい国際交流員を紹介します!



名前：ナターシャ・ミリガン (Natasha Milligan)  
出身地：アメリカ合衆国アリゾナ州  
趣味：水彩画、ディズニー、ミュージカル、音楽、ダンスなど



グランド・キャニオン

初めまして。アメリカ南西部のグランド・キャニオンがあるアリゾナ州から来ましたナターシャです。アリゾナ州は砂漠でサボテンがたくさんあります、夏の気温は40度を超え、金石とは気温や景色がだいぶ異なります。

祖母は日本人で、母も日本で生まれたため、幼い頃から日本の話をよく耳にしました。そのため、日本にも興味を持ち、大学では日本研究と演劇を専攻して、1年間埼玉県川越市で留学もしました。

国際交流員として金石と海外との懸け橋になり、市民の皆さんがあなたがもっと異文化や多言語に親しみを持てる活動に携わりたいです。また、金石の名物や素晴らしいところを学び、海外にも紹介したいです。当面はアシュリン国際交流員と一緒に通訳・翻訳、施設訪問、各種イベントなどを担当する予定です。みなさんのお役に立てるように一生懸命頑張ります。



ナターシャさん、  
金石へようこそ!  
金石の魅力を  
一緒に見つけ、  
世界に発信して  
いきましょう!

### 国際交流員とは？

外国からの訪問客の接遇・通訳、外国語刊行物の翻訳・監修、職員・住民への語学指導、先輩国際交流員の国際交流事業の企画など、地域の国際化の推進や異文化理解のために活動をしています。アシュリンさん

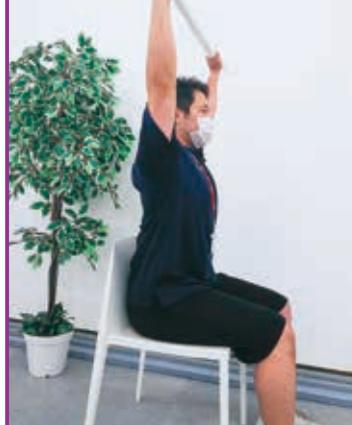
問い合わせ 市国際交流課 ☎27-5713

## 第3回 毎日5分の健康習慣! おうちdeフィットネス

### 座ったままできる猫背予防!

気温も下がり始め、自宅で過ごすことも多くなってきたのではないですか？テレビやデスクワーク、勉強など、座って長時間過ごすと背中が丸くなり猫背になってしまいます。そこで座ったままでもできる背中の筋トレを紹介します。猫背予防や合間のリフレッシュにぜひお試しください！

1 タオルをピンと張った状態で両手で持ち上げる



2 持ち上げたタオルを胸の前まで2秒かけて引張る



3 胸の前から1の位置まで2秒かけて戻す

4 1～3を20回繰り返し、3セットに分けて行う

※タオルがなくてもできます

#### ここがポイント

背筋はピンと伸ばす  
胸をしっかりと張る

適度な運動を続けて、この冬も元気に過ごしましょう！



問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

協力：イオンスポーツクラブ 3FIT 金石店

## 市民のひろば



阿部怜実ちゃん(2歳)  
元気に育てね！



## すこやか アイドル



まつざわゆうのすけ  
松澤優之介くん(2歳)  
笑顔がとってもイイね！



水戸碧翔くん(2歳)  
元気いっぱい  
大きくなつてね。



武田一華ちゃん(2歳)  
たくさん食べて  
大きくなろうね！



川向晴翔くん(2歳)  
えがお最高！  
すごやかにね。



岩崎一平くん(2歳)  
すくすく大きくなつてね。  
大好きだよ♡

※「すこやかアイドル」では、お子さんの笑顔とご家族のメッセージを紹介します。

1～5歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか？  
市広聴広報課 (☎27-8419) までぜひご連絡ください

## 楽しい! 輪・和・話

### 読書サポーター 風・2000

※「楽しい！ 輪・和・話」では、市内で活動している文化、スポーツ、ボランティアなどのグループを紹介します



### かぜ にせん

### 読書サポーター 風・2000

私たち、西暦2000年の「子ども読書年」に発足し、図書館を拠点として市内を中心に読書サポーターとして活動を行っています。会員は現在8人で、市内の小学校や保育園、図書館で読み聞かせなどを行っています。

読み聞かせは、子どもや幼児の創造力を育みますし、読み手は声を出すことで喉の筋肉が鍛えられ、脳活にもなり健康にいいと言われています。私たちと一緒に、絵本などを声に出して読んでみませんか。

- 活動日 随時  
(月例会／毎月第4水曜日)
- 年会費 500円
- 問い合わせ  
図書館 ☎25-2233



令和2年度「としょかんクリスマス会」

