

日	月	火	水	木	金	土
1 ●12月施設抽選受付 ●ボードゲーム	2 ●休館日	3 ●健康講座	4	5 ●幼児おはなし会	6	7 ●一般向け上映会
8 ●工作おはなし会	9 ●休館日	10 ●施設抽選締切	11 ●脳トレ体操 ●ふれあいサロン	12 ●施設当選発表 ●幼児おはなし会	13	14
15 ●講座受付 ●朗読会	16 ●サイエンスクッキング	17 ●休館日	18 ●施設使用確定締切	19 ●施設一般受付 ●幼児おはなし会	20	21 ●一般向け上映会
22 ●コンサート	23	24 ●休館日	25 ●脳トレ体操 ●ふれあいサロン ●朗読会	26 ●幼児おはなし会	27	28 ●おはなし会
29 ●児童向け上映会	30 ●休館日					



📍 アクセス

- 東武スカイツリーライン草加駅東口から
東武バス八潮団地行き（草加09）「広瀬病院前」下車徒歩5分
- つくばエクスプレス八潮駅北口から
東武バス八潮団地・工業団地循環（八潮01）
「広瀬病院前」下車徒歩5分 または「工業団地南」下車徒歩10分

コネクト 令和6年(2024年)9月号

発行 八潮市立八條図書館・八條公民館（りらーと八條）

〒340-0801 埼玉県八潮市大字八條 2753 番地 46

✉ rirato-hachijo@ag.wakwak.com

八條図書館 八條公民館

電話 048-994-5500

電話 048-994-3200

開館時間 9:00-19:00

開館時間 9:00-21:00 (受付 9:00-17:00)

休館日 9/2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月) / 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

Instagram
始めました!



りらーと八條
Instagram



八潮市立図書館
HP



りらーと八條
HP

[指定管理者] ヤオキン商事株式会社



あつまる つながる はじまる
みんなの“りらーと八條”

コネクト

八潮市立八條図書館・八條公民館 広報紙

9月号

令和6年(2024年)

..... vol.18



りらーと八條で
健康活動しよう!

9月は健康増進普及月間です

人生100年時代とも言われている近年。長い人生をより元気に過ごすためには、生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすことが重要と言われています。

りらーと八條でも、食育や認知症予防に関する講演会、脳トレ体操やウォーキング講座などを実施しています。

このページでは、健康に関する情報や睡眠についての雑学をご紹介します！

ウォーキングのお供に！

コバトンALKOOマイレージ

歩数を計測するスマートフォンアプリ「ALKOO」内で登録できる埼玉県の取り組みです。

記録すると歩数に応じてマイレージポイントが貯まり、景品が当たる抽選に参加することができます。また、散歩ルートや日陰マップなど、楽しく歩ける機能も搭載されています。

詳しくは、公式HPへアクセス！



埼玉県マスコット「コバトン」



Walk

りらーと八條で体操しよう！



脳トレ体操

音楽に合わせて手指や体を動かす体操、頭の体操を行う講座です。座ったままでもできる簡単な運動が中心です。

毎月第2・4水曜日 10:00～10:30

対象 おおむね 50 歳以上の方

定員 各 20 名 (当日受付)

費用 無料

会場 りらーと八條会議室 1

事前申し込み不要！
お気軽に
ご参加ください♪

健康づくりに大切な睡眠

Sleep

皆さんは、普段適正な睡眠時間を確保できていますか？厚生労働省が行った「健康日本21(第二次)最終評価」では、“睡眠による休養を十分とれていない者の割合”が平成21年からの9年間でおよそ3%上昇し、平成30年には21.7%と悪化しています。

睡眠不足が慢性化すると、さまざまな病気の発症リスク上昇や悪化、死亡率の上昇に関係することが明らかになっています。

睡眠による休養を十分とれていない人は約5人に1人なんだって



必要な睡眠時間は年齢によって変化



夜に眠ることの出来る時間は、年を取るにつれて短くなるのが研究で明らかになっています。

15歳前後では約8時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間になるそうです。ただし、全ての人に当てはまるわけではなく、ロングスリーパーと呼ばれる人(10時間以上長い睡眠が必要)もいます。

良質な睡眠のための環境づくりとは？

日中できるだけ日光を浴びる

暑すぎず寒すぎない温度

寝る1～2時間前に入浴する

寝室にはスマホ、タブレットなどを持ち込まない

リラックスできる寝衣、寝具を使う

出典:「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省発行)

身体や手を動かしたり、学んだり！りらーと八條では健康につながる講座を毎月開催しています。ぜひHPをチェックしてください♪ ▶▶▶



講座情報

ボードゲームであそぼう！



申込
不要

どなたでも簡単に遊ぶことのできる
さまざまなボードゲームを楽しみ
ながら、交流します。

10/6 (日) 13:00 ~ 15:00

- 対象** どなたでも
- 定員** 10名 (当日受付)
- 費用** 無料
- 会場** りらーと八條フリースペース

脳トレ体操



申込
不要

座ったままでもできる簡単な運動
や頭の体操を、音楽に合わせて
楽しく行います。

10/9・23 各(水) 10:00 ~ 10:30

- 対象** おおむね 50 歳以上の方
- 定員** 各 20 名 (当日受付)
- 費用** 無料
- 会場** りらーと八條会議室 1

ふれあいサロン ～ちぎり絵アート&ぬり絵～



申込
不要

毎回季節に合わせたテーマで、簡単
だけど奥深いちぎり絵やぬり絵を
楽しく行います。

10/9・23 各(水) 10:30 ~ 12:00

- 対象** どなたでも
- 定員** 各 20 名 (当日受付)
- 費用** 無料
- 会場** りらーと八條会議室 1

わくわくサイエンス ～ストローライダー作り～



9/15～
受付

ストロー製のライダーを作ります。
どれくらい飛ぶのか実験して、その
仕組みを楽しく学びましょう。

10/20 (日) 10:00 ~ 11:00

- 対象** 小学生
- 定員** 15 名 (申し込み順)
- 費用** 150 円 (材料費)
- 会場** りらーと八條会議室 2

Pick UP!

今月のオススメイベントをご紹介します！

今回は10/22(火)に開催予定の
親子でリトミックをご紹介します！

親子でリトミック

歌やピアノのリズムに合わせて、親子
そろって体を動かします。協調性や
表現力を身につけましょう。

10/22 (火) 10:00 ~ 11:00

- 対象** 1 ~ 5 歳の子どもと保護者
- 定員** 15 組 (申し込み順)
- 費用** 無料
- 会場** りらーと八條会議室 2

ハ潮市で活動する
音楽グループ
『あかみおんがく』
によるリトミック講座です。



9/15～
受付

申し込み・問い合わせ先

八條公民館
〒340-0801 埼玉県八潮市大字八條 2753 番地 46 [TEL] 048-994-3200 [受付開始日] 9/15 (日)
[受付方法] 窓口または電話 [受付時間] 9:00 ~ 17:00 休館日…毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)

※申し込み不要の講座・イベントは、当日直接会場までお越しください

ご案内 information

りらーと八條の マスコットキャラクター名決定！

居心地のよい、りらーと八條に
住むことになった、ハノ條 パンはちです。
みんなよろしくね！



6月に実施した募集の結果、マスコット
キャラクター名は……

「ハノ條 (はちのじょう) パンはち」に
決定しました。たくさんのご応募ありがとう
ございました。イベントポスターなど館内の
いろいろなところに現れるので、ぜひ会いに
来てください♪

Profile

- 趣味** 読書、八潮市の散策
- 特徴** 「八條」の八に似た眉
- 愛用品** 八潮市の特産品、藍染の風呂敷
- 好物** 笹の葉っぱ (とっても食いしん坊)

子育てひろば情報



「子育てひろば」は、おおむね 3 歳未満の児童と保護者
がうち解けた雰囲気の中でお互いに語り合い、交流する
ための場です。

- 【場 所】 りらーと八條公民館内 (2階)
- 【開催日】 原則、火曜日～金曜日
(ただし、祝日、年末年始、八條公民館の休館日を除く)
- 【時 間】 10:00～15:00 [TEL] 048-949-6887

9月イベント情報

身体測定

9/4 (水) 10:00 ~ 11:30、13:30 ~ 14:30
9/5 (木) 10:00 ~ 11:30

幼稚園について 先輩ママさんに聞いてみよう

9/10 (火) 10:30 ~ 11:30

ママのワークショップ 『ベビークラウンづくり』

9/13 (金) 13:30 ~ 14:30 (要予約 8/30 (金) ~ 定員: 先着 3 組)

ボランティアおはなし会

9/20 (金) 11:00 ~ 11:30

※イベントのない日の 11:00 ~ 11:20 は、ミニおはなし会を開催します。

※毎週水曜日 14:00 ~ 14:20 は、赤ちゃんおはなし会 (ふれあい遊びなど) を開催します。

八條図書館情報



● 申し込み不要 ●
図書館イベント
 — Free Event —



イベントの詳細については
HP でご確認いただくか、
電話・窓口 でお問い合わせください

健康になろう!

司書の
イチ“推し”本
 — vol.6 —

司書のイチ推し本、6回目のテーマは「健康」です。
 9月1日(日)～30日(月)は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。生活習慣を改善する重要性への理解を深め、健康づくりの実践を促進するために定められているそうです。
 9月もまだまだ暑い日が続きます。疲れが溜まっている方はリセットする時間を取り、元気な方もその元気を保てるように、自分の身体を調整して過ごしましょう!

9月のテーマ・・・「健康」

一般書コーナーから

「がんこな疲れがとれる! 3分ほぐ筋ストレッチ」

広瀬統一／著 (株式会社学研プラス)

疲れにくい身体を作るためのストレッチの本です。無理のない範囲で、身体を伸ばして筋力アップを目指します。ゆっくり休むための睡眠の大切さや、バランスの良い食事を取り、自律神経を整える方法といったコラムと合わせ、自分の身体の調子を見直すことができます。

身体がほぐれる気持ちの良い動きから、ちょっとした筋トレのようなものまで、空き時間に合わせて気軽にできるストレッチを紹介しています。夏にたまった疲れを少しずつ癒して、リラックスしませんか。



児童書コーナーから

「お医者さんが考えた 目まもりドリル」

平松類／著 林ユミ／絵 (ワニブックス)

みなさん、目のことをどれくらい知っていますか? どうしてもものが見えるのか、目で見えるものは本当に正しいのか、なぜ目をこすってはいけないのか?

この本では、目のはたらきや目についての不思議、目の健康を守る方法まで、分かりやすいイラスト付きで説明されています。

視線を動かして、目の力を鍛えるゲームやトレーニングも収録されています。楽しく遊びながら、健康な目を守りましょう!



幼児向け おはなし会

9/5・12・19・26 各(木)
 11:00-11:30

会場 ▶ おはなしのへや

わくわくタイム 工作おはなし会

9/8 (日)
 14:00-15:00

会場 ▶ おはなしのへや

わくわくタイム おはなし会

9/28 (土)
 14:00-14:30

会場 ▶ おはなしのへや

一般向け 上映会

9/7・21 各(土)
 14:00~

会場 ▶ 多目的室

児童向け 上映会

9/29 (日)
 10:00~

会場 ▶ 多目的室

朗読会

奇数月に開催
 9/15(日)・25(水)
 14:00-15:30

会場 ▶ 多目的室

図書館
 講座のご案内

ぬいぐるみのおとまりかい

大好きなぬいぐるみが図書館におとまり! お子さまが図書館や本に親しみをもち、本を読むきっかけづくりをお手伝いするイベントです。

対象 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)

定員 10名 費用 無料 会場 おはなしのへや

10/20日
 14:00～14:30

● お迎え: 10/22(火)14:00～

9/15～
 受付



おとまりして
 おすすめの本を
 さがしてくるね♪

図書館
 Information

図書館システムの更新に伴う休館のお知らせ

9/30(月)～10/11(金)

上記期間は、図書館システムの更新のため、八條図書館は休館となります。休館中、ブックポストに返却いただいた資料は、返却処理にお時間をいただく場合がございますので、ご注意ください。

皆様には、大変ご不便、迷惑をお掛けしますが、サービスの維持・向上のため必要な作業期間ですので、ご理解・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

八條公民館は
 9/30(月)、10/7(月)を除き
 開館しております。

〈申し込み・問い合わせ先〉

八條図書館 [TEL] 048-994-5500 [受付時間] 9:00～19:00 まで [休館日] 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)及び10/1(火)～11(金)