

問みやま市立図書館(Tel.64-1117)
 山川市民センター図書館(Tel.67-0401)
 まいピア高田図書館(Tel.22-6655)

みやま市立図書館
ホームページ



ツイッター
@miyamalibrary



インスタグラム
@miyamalibrary



休館日のお知らせ

▶12月の休館日

休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)、28日(水)~31日(土)

※最新の開館状況とイベント情報は、図書館ホームページを確認ください。

▶年末年始休館日

12月28日(水)~1月4日(水)



12月のイベント・特設コーナー

12月9日(金)~11日(日)は、図書館まつり

▶シニアのための はじめての電子図書館(9日)

■時間 午後2時~3時

■場所 みやま市立図書館(瀬高館)

■対象 市内在住・在勤の人

■定員 12人(要申し込み)

■持ってくるもの ①図書館利用カード

②スマートフォン、通信できるノートパソコンなど

※Wi-fiはありません。通信費は自己負担です。

▶おはなし会 もりだくさんの日(10日)

【瀬高館】①午後2時~ ②午後3時~

【山川館】午前11時~11時30分

【高田館】午前11時~11時45分

▶人形芝居ひつじのカンパニー(11日)

■内容 カップの雨乞い・ねずみのすもう

■時間 午前11時~11時50分

■場所 山川市民センター ホール

■定員 100人(要整理券)

※小学生以下は保護者同伴。

※当日は整理券をお持ちください。

▶つくってみよう!バルーンアート(11日)

■時間 午後2時~3時

■場所 みやま市立図書館(瀬高館)

■定員 15人(要申し込み)

■対象 市内在住・在学の中学生以下の人

※小学2年生以下は保護者同伴の場合は参加可。

この他にもイベント盛りだくさんです!

詳しくは各館で配布のチラシをご覧ください。



みやま市立図書館(瀬高館)

▶赤ちゃんおはなし会(3日) 午前11時~11時15分

▶おはなし会(3・17・24日) 午後2時~2時20分

▶図書館ピアノ(11・25日) 午前11時30分~11時50分

特設コーナー 一般 ゆったり年末年始
 児童 メリークリスマス!

山川市民センター図書館(山川館)

特設コーナー 一般 本でぼかぼかあたたかく
 児童 みんなでクリスマス!

まいピア高田図書館(高田館)

特設コーナー 一般 ゆく年くる年
 児童 たのしいクリスマス

新着図書

※所蔵していない本は、リクエストでできるだけお応えしていきます。

絵本(み)



クリスマスのおとしもの
 えがしらみちこ/作
 (講談社)
 あれれ?おとしものがあるよ。あおいバケツ、きいろい輪っか、ちゃいろの木の葉、あかい帽子…。いったい、だれのおとしものかな?ところがあたたかくなる、クリスマスのお話。

一般(山)



ゆいごん川柳 こう書けと妻に下書き渡される
 日本財団遺贈寄付サポートセンター/編
 (イースト・プレス)
 家族問題でトホホな場面。しみじみと寂しい気持ち。胸をじんわりあたたかくさせる、大切な思い出。遺す人と送る人の、十人十色の「ゆいごん」百景を五・七・五につめこんだ「ゆいごん川柳」の傑作選。

絵本(み)



かるがものクツカ
 箕輪 義隆/絵、かんちくたかこ/文、川上 和人/監修
 (アリス館)
 8羽きょうだいの6番目に生まれたかるがもの女の子、クツカ。お母さんから、食べられる草や食べ方、道の渡り方などいろんなことを教わって、すくすく大きくなって…。クツカがおとなになるまでを描いた絵本。

児童(高)



ぼうはん
 清永 奈穂/監修、the rocket gold star/絵
 (学研プラス)
 乱暴に体をつかまれたら?暗い場所であやしい人が近づいてきたら?犯罪から子どもたちを守るために、子ども自身に身につけてほしい35個の「ぼうはんおまもりルール」を紹介。すごろく風チェックリストなども収録。

塩分の取り過ぎに注意しましょう

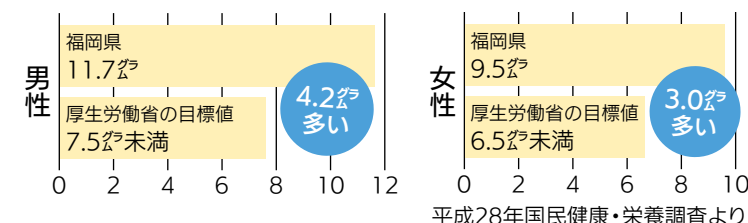
問健康づくり課 健康係(Tel.64-1515)

年末年始を控え、会食の機会が増える12月。料理に含まれる塩分は大切な栄養素ですが、取り過ぎは体に良くありません。日頃の食事を工夫して、減塩に取り組みましょう。

どうして減塩?

福岡県民の成人1日あたりの塩分摂取量は国が定める目標値を大幅に超えています(右表)。塩分を取り過ぎると高血圧や心臓病などの生活習慣病のリスク上昇や、余計な塩分を尿として排出する腎臓にも負担がかかります。減塩で生活習慣病を予防しましょう。

■成人1日あたりの塩分摂取量の比較



減塩のポイント

工夫次第で、塩分控えめでも満足感のあるおいしい料理を作ることができます。無理なくおいしく減塩しましょう。

■減塩調味料などを使う

みそやしょうゆ、塩などさまざまな商品があります。おいしく減塩しましょう。

■酢や香辛料などを使う

レモンや酢などの酸味や香辛料を使って、味にアクセントをつけてみましょう。

■ラーメンやうどんなど、麺類の汁は残す

ラーメン1杯で約6gの塩分があります。飲み干したくなる気持ちを我慢しましょう。



■野菜を食べて余分な塩分を排出(ドレッシングは控えめに)

野菜に含まれるカリウムは塩分排出効果があります。



きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。



むねやす
上津原 宗恭 くん
(瀬高町)



ゆうしん
木下 雄心 くん
(瀬高町)



まさや
島本 雅也 くん
(高田町)



まなと
徳田 眞士 くん
(瀬高町)



ちこ
徳永 笑来 ちゃん
(瀬高町)



あいと
中村 愛翔 くん
(瀬高町)



れおら
西田 玲音 ちゃん
(高田町)



れいか
野田 莉加 ちゃん
(瀬高町)



かえ
松尾 果依 ちゃん
(瀬高町)

掲載希望者は、写真を3歳児健診時または市役所(本庁)子ども子育て課へお持ちください。

問子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel.64-1520)