

■開館時間
午前10時～午後6時。金曜は瀬高館のみ午後8時まで

■1月、年末年始の休館日
12月28日(木)～1月4日(木)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、25日(木)、29日(月)

1月のイベント

瀬高館 五色百人一首を使った脳トレ教室
(20日(出)午前10時45分～11時45分)

- ▷対象 みやま市在住または通勤、通学している人
- ▷定員 先着20人
- ▷予約方法 瀬高館へ来館または電話



瀬高館 ミニ・ブックリサイクル
(27日(出)午前10時～)

一般書(絵本を除く)と児童書などの本の無料配布です。詳しくは館内に掲示しているポスターやチラシをご確認ください。
※雑誌はありません。
※持ち帰り用の袋を持参してください。

- ▶おはなし会 瀬 6、13、20、27日。午後2時～2時30分 山 20日。午前11時～11時30分 高 6日。午前11時～11時40分
- ▶赤ちゃんおはなし会 瀬 6日。午前11時～11時15分 ▶図書館ピアノ 瀬 14、28日。午前11時30分～11時50分
- ▶おりがみ相談室 山 13日。午後2時～3時

▶瀬高館入口の装飾が新しくなりました

「商売繁盛で笹持ってこい」
制作：TAP
(Toshokan Art Project)



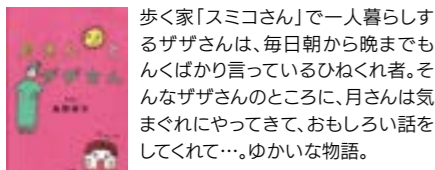
▶出展者を募集しています

▷場所 市民ギャラリーKusu-Kusu
文化・芸術活動、創作発表の場として活用ください。
※詳しくは、図書館へ問い合わせください。

新着図書 と 特設コーナー

New
瀬高館 児童

月さんとザザさん
角野 栄子/作・絵(小学館)



歩く家「スミコさん」で一人暮らしするザザさんは、毎日朝から晩までもんくばかり言っているひねくれ者。そんなザザさんのところに、月さんは気まぐれにやってきて、おもしろい話をしてくれて…。ゆかいな物語。

New
山川館 絵本

だいふくねこ
いのぐち まお/作(あかね書房)



逃げた子ねこは、まめだいふくそっくり!一休みすればおじいさんとおばあさんに追いかけれ、八百屋さんの店先では小学生に見つかり、通りでは酔っ払いのおじいさんが迫ってきて…。子ねことの追いかけてこの結末は?

New
高田館 一般

仕事ができる人のたたき台のキホン
田中 志/著(アルク)



いい仕事は、いいたたき台から!よくある「たたき台」に求められる要素への誤解、本来必要な要素・5S、たたき台を作るためのステップ、プロセス、それを活用したコミュニケーションのコツなどを解説する。

※TRC週刊新刊全点案内より
※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。

特設コーナー (※「一般」、「児童」の順)

「伝えたい日本の伝統」、
「今年のはつどい!伝説のいきもの大集合!」

「本でデトックス」、
「えほんで ふふふ はつわらい」

「手作りを楽しもう」、
「ふゆのおはなし」

■問い合わせ

みやま市立図書館
瀬高館 Tel.64-1117

山川市民センター図書館
山川館 Tel.67-0401

まいピア高田図書館
高田館 Tel.22-6655

ホームページ X(旧Twitter) instagram



※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。



岡健康づくり課 健康係
(Tel.64-1515)

知ってほしい!お酒と健康

あなたのお酒の飲み方は大丈夫ですか?

お酒を飲む機会が増える年末年始。令和4年度福岡県民健康づくり調査によると、生活習慣病のリスクを高める飲み方(※)をしている人の割合は、男性が7人に1人、女性が11人に1人だと言われています。

飲酒は緊張がほぐれたり血行が良くなったりなどしますが、飲み過ぎは、体や心にさまざまな健康障害を引き起こします。飲み方や飲む量など、飲酒習慣を振り返りましょう。

※生活習慣病のリスクを高める飲み方=1日の純アルコール摂取量:男性40g以上、女性20g以上

適正飲酒3原則

1 適正飲酒量を守る

1日に2ドリンク(純アルコール量20g)以下が目安。

2 休肝日を作る

週に2回の休肝日が目安。

3 食べながら飲む

お酒の吸収速度が遅くなり、急性アルコール中毒の予防に。

2ドリンクの目安

ビール(5%)
ロング缶1本(500ml)



酎ハイ(7%)
1本(350ml)



日本酒(15%)
1合



お酒の悩みの相談窓口

お酒の飲み方が気になる、お酒を減らしたいけど減らせないなどの困りごとがある人は、下記窓口で相談ください。家族や身近な人からの相談も受け付けています。

- ①福岡県精神保健福祉センター(Tel.092-582-7500)
- ②福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係(Tel.72-2176)



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。



みくちゃん
(瀬高町)



れんじろうちゃん
(高田町)



ごうけんちゃん
(瀬高町)



ありさちゃん
(瀬高町)



ななみちゃん
(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。

岡子ども子育て課 子育て世代包括支援センター係 (Tel.64-1520)