

3歳児健診でむし歯のなかった子を 紹介します ~10月から12月生れの3歳児~

3歳児健康診査が保健センターで行われ、平成28年10月から12生まれの3歳児10名が健診を受けました。そのうち、むし歯のなかった8名を紹介します。乳歯は生え変わりますが、きれいな永久歯になるためには乳歯を健康にしておくことが大切です。毎日『食べたらみがく!』の歯磨き習慣を心がけましょう。



◎ふたば保育園『写真左から』

齋藤 未来 ちゃん (下宿)
星川 暖斗 くん (駒籠)
安達 香利 ちゃん (庚申町)

◎ふたば横山保育園『写真左から』

井上 暦 くん (田沢上)
齋藤 優仁 くん (里)
成澤 遥希 くん (来迎寺)



◎大石田保育園

星川 みのり ちゃん (駒籠)



◎大高根保育園

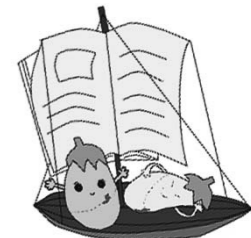
青木 湊士 くん (緑町)

まちとしよ

~大石田町立図書館 information~

☎電話 / 35-3877

公式HP / <http://niji.town.oishida.yamagata.jp/library/index.html>



“みんなでのりきろう”

■開館状況のお知らせ

下記の期間、感染症対策として開館時間の変更及びサービス制限を行った上で、開館します。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。最新の開館・サービス状況については、図書館公式ホームページをご覧ください。どうか、図書館までお問い合わせください。

- ◆開館日 毎週月曜日～金曜日 (※土日休館)
- ◆開館時間 午前9時～午後5時

■期間中ご利用いただけるサービスについて

- 1 貸出・返却 … 館内での閲覧・学習はご遠慮ください。
また、新聞と最新号の雑誌は利用できません。
- 2 Webページの利用 (蔵書検索・予約)
- 3 調査相談 (レファレンスサービス) … 電話・郵送・ファックス・メールでお申込みください。
- 4 予約貸出 … 図書館に所蔵がある本や雑誌のバックナンバーを予約することができます。

利用者登録をされている方は期間中ネットからも予約ができます

感染拡大防止のため、ご協力をお願いします

- マスクの着用、手洗いの徹底をお願いします。
- 入館時は、入口にあるアルコール消毒液をご利用ください。
- 熱や咳などの症状がある方、体調のすぐれない方は来館をご遠慮ください。
- 感染症対策上、貸出カウンターにシートを貼って対応しております。



今月は、どの本を読む?

特集「免疫力を高めよう!」

食事や運動、睡眠など、体の免疫力を高める工夫が盛り沢山の本を紹介します。新型コロナウイルスに打ち勝とう!



『超ラジオ体操』

(谷本 道哉著、扶桑社刊)

ラジオ体操に少し手を加えて、より効果を上げた「超ラジオ体操」のやり方を写真で紹介。さらに快適な体をつくるストレッチなども掲載されています。適度な運動で体温を上げて、免疫力を高めよう!



『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方食材帖』

(櫻井 大典著、ナツメ社刊)

Twitterでも大人気! 1948年創業の北海道「ミドリ薬品漢方堂」の三代目が、体をいたわる身近な食材の効果的な食べ方を紹介。四季に合わせた食材の食べ方レシピつき。食べて心も体も元気になろう!



『SLEEP 最高の脳と身体をつくる睡眠の技術』

(ショーン スティーブンソン著、ダイヤモンド社刊)

食事、ベッド、寝る姿勢……。どんな疲れも超回復し、脳のパフォーマンスを最大化する、睡眠の全技術を大公開。良質な睡眠は免疫力も高めてくれます。



『まほうでなんでやねん』

(鈴木 翼著、世界文化社刊)

テレビがつかなくて困っていると、へんなおじさんがテレビからでてきて…。思わず「なんでやねん!」と突っ込みをいれたい、ナンセンスな笑いが満載のユーモア絵本。笑って免疫力UP!

※すべて町立図書館蔵書