

みんなのとしよかん

図書館 ☎ 031644 FAX 033068

新着本ご案内



「可笑しい小屋—居心地のいい「ミニハウス」—羨望の35軒！」
ジェイン・フィールド＝ルイス 著
松井貴子 訳（二見書房）

子どものころ、秘密基地や自分だけの隠れ家にあこがれたことはありませんか？この本はその夢を実現したような、自分だけの小さな小屋を紹介した本です。ツリーハウスや海の上に建てたアトリエ、コンテナを使った書斎など、世界各地のユニークですてきな小屋をご覧ください。



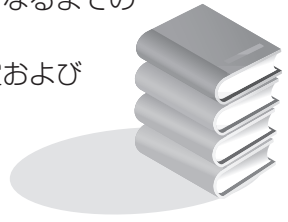
「本の逆襲」
内沼晋太郎 著（朝日出版社）

「出版業界の未来は暗いかもしれないが、本の未来は明るい」。ブック・コーディネーターとして本と人との出会いを作り続け、書店ではなく「本屋」にこだわる著者が、本や本屋をめぐる新しい動きを紹介しつつ、これからの本の未来を展望しています。「本には世界のすべてがある」！

廃棄雑誌を配布します

保存期限が過ぎた雑誌を利用者の皆様に配布します。ご利用いただける雑誌があれば、ご自由にお持ち帰りください。雑誌ごとに保存期限が異なりますので、配布する雑誌の発行年月は一定ではありません。また、利用された古い雑誌ですので汚れや破損があります。取り置き・予約は受け付けておりません。

- とき 5月23日(金)から
配布雑誌がなくなるまでの
図書館開館中
- ところ 図書館視聴覚室および
展示スペース



5月・6月のカレンダー

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	③
④	⑤	⑥	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	②	③	4	5	6	7
8	⑨	⑩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

行事予定

- おひざでだっこのおはなし会
5月 8日(木)11:00~11:20
6月12日(木)11:00~11:20
乳幼児から2歳児までの親子
- おはなし会
毎週土曜日10:30~11:00
どなたでも参加できます
- 映画会
5月18日(日)14:00~15:10
「ポテチ」(2012年日本作品)
- 休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日
資料整理日(第4木曜日)

タバコから卒業しましょう

保健センター
☎026574 FAX 026503

こわーい タバコの害

- 本人の害
喫煙に関連する病気は「頭のとっぺんから足の先」に至るまでの全身におよびます。
・がん(肺がん・咽頭がん・喉頭がん・口腔がんなど)
・脳卒中(脳梗塞)、糖尿病、歯周病
・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫・慢性気管支炎)など
これらの病気は、タバコを吸っている人の方が吸っていない人に比べ10倍なりやすい病気です。
- 周りの人への害
火のついたタバコの先端から立ち昇る「副流煙」は喫煙者が吸い込む「主流煙」に比べてはるかに多くの有害物質を含んでいます。

禁煙外来を利用しよう

下記のホームページで保険使用が可能な全国の禁煙クリニックが検索できます。活用しながら禁煙に挑戦しましょう。

- ①すぐ禁煙 <http://sugu-kinen.jp/>
- ②いい禁煙 <http://www.e-kinen.jp/>
- ③日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/>

いざ挑戦!タバコ依存から抜け出そう!

【事前の心得】

- 動機を明確に
なぜ自分がタバコをやめたいのかははっきりと紙に書き出してみましよう。
- 禁煙開始日を決める
誕生日や何かの記念日など特別な日がお勧め。
- 明るい気持ちで
病気の心配がなくなる、お金がたまるなどメリットを考え前向きに!

【禁煙開始】

- まずは3日の辛抱
禁断症状のピークは開始から最初の3日間。禁煙補助剤による禁断症状の軽減も有効です。
- 生活習慣を変えよう
現在の生活からタバコだけをとり去るのでなく生活全体を変えることが大切です。