

図書館へ行こう

—暮らしのなかに図書館を—

開館時間 10:00~18:00
 ■愛知川図書館 (☎0749-42-4114 FAX0749-42-8484)
 休館日 月・火・祝日・月末水曜日
 ■秦荘図書館 (☎0749-37-4345 FAX0749-37-4309)
 休館日 木・金・祝日・第1水曜日
 ホームページアドレス
<https://www.town.aisho.shiga.jp/toshokan/index.html>

まち探検

寒さが本格的になる前に、まち探検に出かけませんか？
 歩き慣れた愛荘町にも新しい発見があるかもしれません。

街角図鑑

三土 たつお 編著 実業之日本社

パイロン、マンホールの蓋、郵便ポストなど、これらは町を歩いたら必ずあるはずのものです。じっくりと観察したことはありますか。日常の風景にすっかり溶け込んでしまった、普段は気にも留めないものたちの図鑑です。



まちの文字図鑑 ヨキカナカタカナ

松村 大輔 写真・文 大福書林

町のいたるところで目にする看板。この図鑑では、その中でもカタカナで書かれた看板に焦点を当てています。文字のデザインや色など、工夫が凝らされた看板たちは、それぞれ個性的な魅力があります。



まちじゅう読書のルール

愛荘町のいろいろな人が
 おすすめする本を紹介し、
 まちじゅう読書を盛り上げます。

第12回 秦荘図書館 司書
 若林 道代さん

(7月28日開催 第9回ほんてつ版ビブリオバトル チャンプ本)
 ※ビブリオバトルとは、参加者が持ち寄った本を紹介しあうコミュニケーションゲームです。
 『たなからぼたもち』 ぐすのきしげのり 作 澤野 秋文 絵 廣済堂あかつき
 「たなからぼたもち」ということわざを知ったあまたらうは、本当に棚からぼたもちが落ちてくるか試してみることに。この絵本はことわざの意味のとおり、何もなくても良いことが起こるとい話ではなさそうです。色々な「おいしい」を見つけてください。私のオススメは6ページです。ぼたもちの気持ちになれるかも。

図書館からのお知らせ

古文書をよむ会

日時 11月8日(金) 14:00~15:00
 11月17日(日) 10:30~11:30
 場所 愛知川図書館
 対象 どなたでも参加いただけます

くまさんといっしょのえほんのじかん

日時 11月16日(土) 10:30~11:00
 場所 秦荘図書館
 対象 3歳くらいからのお子さんご家族

おひざでだっこのおはなしかい

日時 11月5日(火) 10:15~10:45
 場所 秦荘図書館
 日時 11月10日(日) 11:00~11:30
 場所 愛知川図書館
 対象 2歳くらいまでのお子さんご家族

あたまいきいき音読教室

日時 11月19日(火) 1回目 10:30~11:15
 2回目 13:30~14:15
 場所 秦荘図書館
 対象 どなたでも参加いただけます

愛知川図書館 おはなし会

日時 11月24日(日) 14:30~15:00
 場所 愛知川図書館
 対象 3歳くらいからのお子さんご家族

愛荘町は読書のまち「愛荘町まちじゅう読書の宣言」

11月8日はいい歯の日



～お口の機能～

「食べる」・「話す」・「呼吸する」・「表情をつくる」は、生きていくうえで重要な役割を果たしています。お口の機能が低下すると、食欲低下や栄養不足、筋力や免疫・代謝機能の低下といった様々な機能低下につながります。

～お口のケア～

お口の機能を維持するためにも、日頃のケアが重要です！

- * 歯磨き：食べた磨くは基本！寝る前は唾液の分泌量が減り細菌が増えやすいので、寝る前の歯磨きは念入りに行いましょう。
- * 歯間ケア：歯ブラシの毛先が届きにくいところは、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。
- * かかりつけ歯科医を持つ：日常のケアに加え、年に1回以上は歯医者を受診しましょう。

健康推進課は「**噛むCOME+10 プラスデン**運動」を進めています。

ひみこのはがいーせ



ひ ……肥満予防

よく噛むことで、「もうおなかがいっぱい」という満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

は ……歯の病気予防

よく噛むとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。また、歯の根がぐっと張って磨きやすくなり、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので、歯周炎も防ぎ、歯槽膿漏の予防にもなります。

み ……味覚の発達

よく噛むことで素材そのものの味がよくわかるようになり、味覚の発達につながります。

が ……ガン予防

発がん物質は唾液に30秒つけておくと毒消しの効果があるそうです。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。

こ ……言葉の発音はっきり

よく噛むことで、あごが発達し、歯が正しくはえそろって、かみ合わせも良くなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。

いー ……胃腸快

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

の ……脳の発達

咬合力の強い子ほど、幾何図形のテストの点数が高いことを示すデータや記憶力が鮮明になるとの報告もあります。さらに、脳の前頭前野が活性化することでストレスが増強するのを抑えます。

ぜ ……全力投球

実業団の選手と一般のサラリーマンに対して行った健康調査ではスポーツ選手は歯並びが「良い」人が「悪い」人を上回っているのに対し、一般の人は歯並びが「良い」より「悪い」が多くなっていました。全力投球するうえでの歯の大切さが分かるデータです。

よく噛むことでたくさんの良い効果があります！ **10プラス10回噛む** ことを習慣にしましょう！

「妊婦とお腹の赤ちゃん子育て応援宣言」のまち。愛荘町！

健康推進課 ☎ 0749 - 42 - 4887