

library news

図書館
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

新刊情報



《一般書》

- 『寝る前30分』で人生が変わる
- 『車いすの旅人が行く!』
- 『結婚式っておもしろい?』
- 『知ってる?自動車なんでもランキング』
- 『日本一短い「未来」への手紙』
- 『相棒 劇場版』
- 『棟居刑事の使命の条件』 ほか
- 《児童書》
- 『伴走者たち』
- 『世界の高層建築まるわかり事典』
- 『犬ロボ、売ります』
- 『森のすみか』
- 『まんげつダンス!』
- 『ポチポチのきかんしゃ』 ほか

6月 図書館カレンダー						
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					

7月 図書館カレンダー						
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		

お知らせ

木・金曜日と7・8・9月の水曜日は午後7時まで開館しています。休館日は、月曜日(祝日の場合は開館)・第2水曜日です。

休館日

- ◎おはなしの会
とき 6月7日(土)午後2時
『おじさんのかき』ほか二つ。
- ◎絵本と紙芝居の会
第1回 6月8日(日)午前10時30分
絵本は、『かいぶつかいぶつ』『パラパ山のおばけ』。紙芝居は、『おじさんといぬ』にほんざるアークン。
- 第2回 6月28日(土)午前10時30分
絵本は、『すてきな三にんぐみ』それはすてきなつばだね。紙芝居は、『ポポのおみまい』『ぼくはオオカマキリ』。
- ◎ブックスタート
とき 6月25日(水)午前9時
ところ 保健福祉センターひだまり
- ◎赤ちゃん絵本の会
とき 6月27日(金)午前10時30分
絵本は、『あーんあーん』など。
- ◎おはなし(ストーリーテリング)講習会
第2回 6月3日(火)午前10時〜正午
第3回 6月10日(火)午前10時〜正午
- ◎鳥羽こどもの本の会(読書会)
とき 6月10日(火)午前9時45分
テキスト 『シナの五にんきょうだい』
- ◎おすすめ本コーナー
今月は、『2007年度ベストリーダー特集』です。
- ☆七夕飾りを6月24日(火)から7月6日(日)までしています。願いごとを書いて笹にのせてください。短冊は図書館にあります。

保健師の 一口メモ



5月31日は世界禁煙デー

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

5月31日は、WHOが定めた「世界禁煙デー」です。この機会にたばこのことを考えてみましょう。

たばこの煙にはニコチン、一酸化炭素、多種の発ガン性物質が含まれています。そして、喫煙が、多くのがんや循環器疾患、呼吸器疾患などの大きな原因になっていることは明らかになっています。

しかし、なぜタバコを止めることができないのでしょうか。それは、ニコチン依存と習慣的依存があるからです。

ニコチン依存

精神作用(快感)のあるニコチンの習慣性が強まり、喫煙しないと不安やイライラなどの禁断症状が現れるため、ついタバコに手をのばして

しまうというもの。

「タバコを吸うとスッキリする」というのは、タバコを吸うことにより禁断症状が改善される作用が、誤って理解されたものです。

習慣的依存

喫煙が生活習慣として組み込まれてしまい、吸うのが習慣になってしまうもの。

特に厄介なのが、ニコチン依存です。依存度が高いほど禁煙しにくくなります。しかし、その依存によるイライラも永遠に続きません。それを取り越えれば禁煙も近くなります。

市では、禁煙を希望するかたに禁煙サポート事業を行っています。くわしくは、今号広報20ページをご覧ください。