

禁煙にチャレンジしてみませんか?

12月3日(月)～7日(金)は「禁煙チャレンジ週間」です

禁煙に成功した人のほとんどが、数回目の禁煙で成功しています。自分には無理だと諦めずに、この機会に気軽にチャレンジしてみませんか。

禁煙にチャレンジする方を応援します!

- 効果的な禁煙方法や、北播磨地域の禁煙支援医療機関をご紹介します
- チャレンジ週間に健康課にお越しいただいた方には、「禁煙お役立ちグッズ」をプレゼント

禁煙に成功すると...

- ☆病気になる危険性が減少します。
(癌、肺の病気、脳卒中、心臓病、歯周病など)
- ☆たばこ代の節約になります。
- ☆呼吸が楽になり、体力もつきます。
- ☆家族や周囲の人から喜ばれます。
- ☆食事が美味しく感じられるようになります。
など、良いことが沢山あります!



問い合わせ 市民安全部健康課(中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう!



今、こんな本が人気です

平成24年度の上半期に多く借りられた人気図書をご紹介します。

	順位	タイトル	著者	貸出回数
大人の 本	1位	マスカレード・ホテル	東野圭吾	85
	2位	プラチナデータ		76
	3位	夜行観覧車	湊かなえ	73
	4位	麒麟の翼	東野圭吾	72
		真夏の方程式		
告白				
		三匹のおっさん	有川 浩	
子ども の本	1位	かいけつゾロリはなよめとゾロリじょう	原ゆたか	107
	2位	かいけつゾロリのはちゃめちゃテレビ局		100
	3位	かいけつゾロリたべられる!		91
	4位	かいけつゾロリのだ・だ・だ・だいぼうけん!前編		87
	5位	バムとケロのもりのこや		島田ゆか

*****こんな本あんな本*****

『ききがたり ときをためる暮らし』

つばた英子・つばたしゅういち:著

英子さんとしゅういちさんは、2人合わせて171歳。悪いことを口にするのは禁句。先の先のこと、楽しいことを考えて生きてきました。「だんだん美くなる人生」を目指し、軽やかに生きる2人からの素敵なメッセージ。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行事名	日時	場所
めるへん教室	11月3日(土) 14:00～	やしろ国際学習塾(3階)
としょかんのおはなし会	11月10日(土) 15:00～	滝野図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	11月20日(火) 10:30～	中央図書館
としょかんのおはなし会	11月16日(金) 10:30～	
		11月17日(土) 14:00～

- 中央図書館(☎42-8000)
休館日/月曜日、11/3・23
- 滝野図書館(☎48-3003)
休館日/月曜日、11/23
※11/3は臨時開館
- 東条図書館(☎47-6050)
休館日/水曜日、11/4・24
※11/14は臨時開館
- 図書・情報センター(☎40-2004)
休館日/水曜日、11/4・24