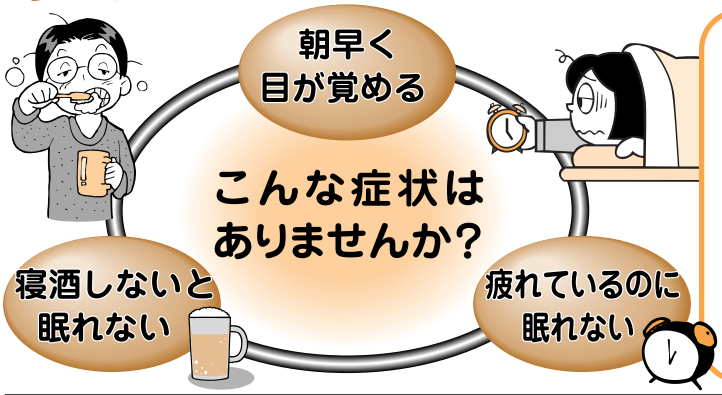
こころの健康づくりをはじめよう

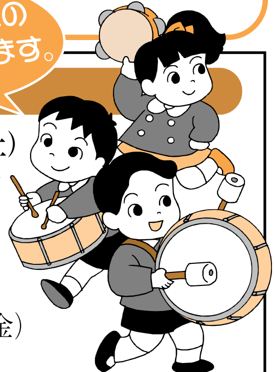
睡眠はこころとからだの活動源！



睡眠には、脳を休ませ、疲労を回復させ、エネルギーをためるなど、大切な役割があり、良質な睡眠をとることで、こころもからだも元気になります。

今年のこころの健康講演会は、医療情報番組にも出演されている睡眠のスペシャリスト三島和夫さんをお招きし、睡眠の最新情報をお届けします。心地よい睡眠をとるため、ぜひ講演会にご参加ください。

かわいい園児の演奏もあります。



ひとりの笑顔をみんなが支える ～地域ケア市民フォーラム～

～うつ病を知る日・県民公開講座～

加東市 こころの健康講演会

●オープニング
園児による歌・楽器演奏（福田幼稚園）

●講　演
こころスッキリ！快眠術～ぐっすり眠れば健康に～
講師　国立精神神経医療研究センター　三島 和夫さん
※電話またはFAXで申し込みください

日　時　12月7日(土)　13時30分～15時30分
会　場　加東市滝野文化会館
申込期限　11月29日(金)
申し込み・問い合わせ
市民安全部健康課（中央図書館２階）
☎42-2800　FAX42-3978

今、こんな本が人気です

平成25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	78
	２位	プラチナデータ		76
	３位	ナミヤ雑貨店の奇蹟		74
	４位	虚像の道化師		73
	５位	白ゆき姫殺人事件	湊かなえ	71
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	77
	２位	かいけつゾロリのはちゃめちゃテレビ局		73
	３位	かいけつゾロリなぞのスパイとチョコレート		71
		かいけつゾロリのだ・だ・だ・だいぼうけん！後編		
		だるまさんが	かがくいひろし	
		メガネをかけたら	くすのきしげのり	

こんな本あんな本

『スープジャーでつくる感動レシピカタログ』

井原裕子／著

スープ、リゾット、パスタにおかず。朝に材料を入れるだけで、昼には立派な１品のできあがり。人気のスープ魔法瓶の活用術が満載。ランチに夜食に大活躍の83レシピが収録されています。

この本は、パソコンや携帯電話、図書館ホームページから予約できます。

図書館での行事　～絵本のおはなし会など～

行事名	日時	場所
「ピッピ」のおはなし会	11月２日(土)　14:00～	中央図書館
めるへん教室	11月３日(日)　14:00～	やしろ国際学習塾（3階第2会議室）
としょかんのおはなし会	11月９日(土)　随時	滝野図書館
	11月15日(金)　10:30～	中央図書館
	11月16日(土)　14:00～	
	11月16日(土)　15:00～	東条図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	11月19日(火)　10:30～	中央図書館

■中央図書館（☎42-8000）
休館日／月曜日（但し4日は開館）、11/3・12・23

■滝野図書館（☎48-3003）
休館日／月曜日、11/5・23

■東条図書館（☎47-6050）
休館日／水曜日、11/4・5・24

■図書・情報センター（☎40-2004）
休館日／水曜日、11/4・5・24