## 読　書　会

おすすめの本を持ち寄り、その本の魅力を語り合います。

時 12月12日（土）14時～
所 中央図書館視聴覚室
対 小学４年生以上

# BOOKS
みんなで図書館に出かけよう



問 中央図書館 ☎ 82 - 7100

## おすすめ図書

### 『内科医と管理栄養士が健康診断で伝えたかった食事の話』

廣田尚紀／著 榛葉有希／著 佐々木敏／監修
日本栄養大学出版部（2026.6）

そんなに食べていないのに太るのはなぜ？揚げ物はNG？内科医と管理栄養士の立場から、体重、糖尿病、高血圧、尿酸値、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）などの健康診断で気になる項目について、食事の関係をQ＆A形式で解説する。







### 『本ってこんなにおもしろい！』

主婦と生活社／編
主婦と生活社（2026.5）

好きなものがたくさんあると人生は楽しい！いろいろな仕事で活躍している、本が好きな人たちが、本との思い出や人生を変えた本を語るほか、本屋さんで働く人たちのオススメの本を紹介、自分とぴったりの本と出会うためのヒントがのっています。

## 図書・雑誌リサイクルフェア

図書館での保存期限を過ぎた図書・雑誌を無償で譲渡します。

時 12月6日（日）10時～15時
所 春日住民センター１階大会議室

## スマホで読める＊電子図書館

～祝４周年～



たんばし電子図書館がオープンしてから、この10月で４年を迎えました。10月末現在の電子書籍は3,011点です。より多くの人に電子図書館での読書も楽しんでもらえるよう、今後も電子書籍の充実を図っていきます！

［利用できる人］
市内在住・在勤・在学で図書館利用者カードを持っている人
［貸出点数］２点［貸出期間］14日間　［予約点数］２点
［予約取置期間］用意できた日の翌日から７日間

電子図書館はこちら →

## 読み聞かせ講座「絵本の時間」

図書館や学校、地域などで絵本の読み聞かせをしている人を対象に、さらなるスキルや表現力の向上を目指して開催する講座です。



時 12月13日（日）14時～16時
所 中央図書館　視聴覚室
申 申込フォーム・電話
〆 12月6日（日）
対 市内在住・在勤で、子どもの読書に関心のある人
定 30人

申込フォーム

## みんなの図書館ミーティング



「図書館でやってみたいこと」「こんなサービスがあったらいいな」「こんな図書館になったらいいな」・・・未来の図書館へのアイデアを聞かせてください。

時 12月13日（日）16時～17時
所 中央図書館　視聴覚室
申 申込フォーム・電話
〆 12月6日（日）
対 市内在住・在勤で、図書館に関心のある人

申込フォーム

## 学校でのケガにおける福祉医療費受給者証の使用について



学校管理下でのケガで日本スポーツ振興センター災害共済給付制度による医療費給付の対象となる場合は、福祉医療費受給者証を使うことができません。受給者証を使用して受診すると、後日医療費を返納していただく場合があります。医療機関では子ども（乳幼児等）医療費受給者証は使用せず、健康保険のみで受診してください。
なお、福祉医療費助成制度はみなさんの大切な税金で運営されています。日頃の健康管理はかかりつけ医での受診とし、休日・夜間の不要不急の受診を控えるなど、適正な受診にご理解ご協力をお願いします。

ID 3775

問 健康課 医療福祉係（本庁）☎ 82-6690

表示の見方 時とき 所ところ 対対象 講講師 内内容 定定員 〆申込締切 ¥料金 持持ち物 申申込方法 他その他 問問合せ先

# 子育てNAVI



## 子育て学習センター

[共通事項]各子育て学習センターに申し込みください。子育てに関する相談も受け付けています。

**♪柏原☎ 72 - 4747**
柏原・山南なかよしコラボ みんなでハッピークリスマス
12月10日（木）10時～11時30分
丹波の森公苑
ベビーズデー de なんでも相談
12月22日（火）10時～12時
柏原福祉センター（木の根センター）

**♪氷上☎ 82 - 8689**
楽しいことてんこもり！わくわくクリスマス♪
12月2日（水）10時～11時30分
ポップアップホール
にっこりパパママ広場
12月9日（水）10時～11時30分

**♪青垣☎ 87 - 1919**
ほっと子育て相談
12月8日（火）10時～11時30分
☆わくわくクリスマス☆
12月17日（木）10時～11時30分

**♪春日☎ 74 - 3040**
子育て相談おおきくなったかな
12月16日（水）10時～11時30分
うたって♪つくって♪メリークリスマス
12月22日（火）10時～11時30分

**♪山南☎ 77 - 3160**
柏原・山南なかよしコラボみんなでハッピークリスマス
12月10日（木）10時～11時30分
丹波の森公苑
ひよこデーでなんでも相談
12月22日（火）10時～11時30分

**♪市島☎ 85 - 2662**
サンタさんとクリスマス
12月9日（水）10時～11時30分
ほっこり相談日
12月25日（金）10時～16時

**♪子育て学習センター合同講座**
ベビーマッサージ教室
時12月22日（火）10時30分～11時30分
所山南子育て学習センター
申各子育て学習センターで申込可

## 児童館

**♪こうがやま児童館 ☎ 82-8620**
できた！Ｌａｂｏ！オーナメント作り
時12月8日（火）10時～11時
「学べるクッキング」
時12月5日（土）10時～正午
所ライフピアいちじま栄養学習室
〆11月11日(水)～28日(土)

## おはなし会（各図書館）

読み聞かせボランティアグループ、こども司書、図書館職員による絵本等の読み聞かせです。

［対象］幼児～小学校低学年
［時間］10時30分～11時

**中央 ☎ 82 - 7100**
12月12日（土）
12月19日（土）
12月26日（土）

**柏原 ☎ 72 - 0313**
12月19日（土）
柏原住民センター会議室B

**青垣 ☎ 87 - 1111**
12月19日（土）

**春日 ☎ 74 - 1611**
12月19日（土）
春日住民センター視聴覚室

**山南 ☎ 77 - 0336**
12月11日（金）
山南住民センターちーたんルーム
冬のおはなし会
12月20日（日）13時30分～14時30分
山南住民センター集会室
12月26日（土）
山南住民センター和室

**市島 ☎ 85 - 2733**
12月19日（土）
12月26日（土）

## 子育てさぽーと 子育て PLUS1 エッセンス★

問こども福祉課（ミルネ内）☎ 88 - 5750

### プレコンセプションケアって何？

**Q** 現在20歳の大学生です。結婚や出産はまだまだ先のことと思っていますが、最近、「プレコンセプションケア」について、ネット上でもよく見かけます。今から心がけておくことはありますか？

**A** 「プレコンセプションケア」とは直訳すると「妊娠前の健康管理」という意味です。若い男女が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことは、次世代を担う子どもの健康にもつながるとして、最近注目されているヘルスケアです。妊娠や出産を考えていなくても、人生100年時代の満ち足りた自分（well-being）の実現につながります。

近年、リスクのある妊娠（若年のやせ、栄養過多、出産年齢の高齢化）が増加したことで、早い段階から自らの健康を管理する意識を持ち、生涯健康で質の高い生活を送るための鍵となる考え方が普及しました。基本的な柱は、①今の自分を知るための健康チェック②できることから始める（適正体重の維持、バランスの良い食事、1週間で150分以上の適度な運動や禁煙、適度な飲酒）③かかりつけ医をもつ④ライフプランを考えることです。

二次元コードのサイトを参考に、健康チェックから始めてみてください。

国立成育医療研究センター



こども家庭センター「おひさま」妊娠・出産・子どもの健康 ☎ 88 - 5750 または家庭児童相談室・ヤングケアラー相談窓口☎ 88-5271 まで相談ください。