

12月21日までの3歳児健診でむし歯のなかった子どもたち

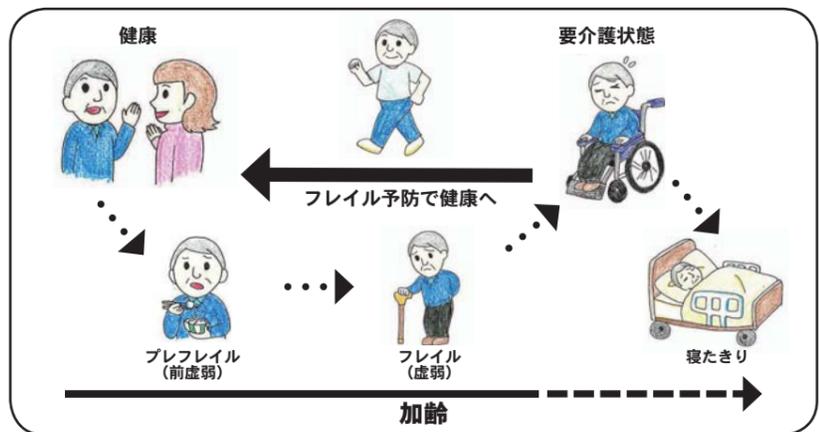


### 生活習慣を見直し、フレイル予防

フレイルとは「虚弱」を意味し、高齢で心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことをいいます。

フレイルは、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加などの交流が減ったり、口の機能が低下したりすることが原因です。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(健康推進係) ☎0220(58)2116



フレイル(予防)の3つの柱

#### 1. 栄養

食事(タンパク質の摂取、バランス)  
歯科口腔の定期的な管理

#### 2. 身体活動

たっぷり歩こう  
ちょっと頑張って筋トレ

#### 3. 社会参加

友達と一緒にご飯を  
前向きに社会参加を

3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

むし歯がなかった子は、市内9地区で37人中30人でした



今月は登米図書館です

一般向け

子ども向け

### PICKUP\_04 マンガでわかる「アンガーコントロールガイド」



清水 栄司/著

なぜ人は怒るのか。怒りの正体を知り、自分の主張を上手に伝えていく方法を紹介。ビジネスシーンや家庭など、状況に合わせた対応を豊富に収録しています。

### PICKUP\_05 「漂流児童」



石井 光太/著

ドラッグに手を出したり、養子に出されたりなど、ルールを外れた子どもはどんな世界を生きているか。子どもを取り巻く環境のゆがみは、すぐそこに存在します。

### PICKUP\_06 「彼女たちがやったこと」



唯野 未歩子/著

平凡な女・紀子と非凡な美女・詩織。親友の2人は、全く違う結婚をし、協力して危機を乗り越えようとします。犯罪すれすれの計画が暴走していく、衝撃の一冊です。

### PICKUP\_01 「へんてこりんな宇宙図鑑」



岩谷 圭介/文、柏原昇店/絵

織姫と彦星は七夕に会えない? 宇宙ステーションでは風邪をひかない? 宇宙開発、地球と月や太陽系など不思議がいっぱいの宇宙の話を紹介しします。

### PICKUP\_02 「保存食の大研究」



中居 恵子/著、小清水 正美/監修

保存食の歴史や基本原理、技術がどのように利用されているかを、分かりやすく解説。日本だけではなく世界各地の保存食の紹介や作り方を掲載しています。

### PICKUP\_03 「ぬかどこすけ!」



かとう まふみ/作

入れものの“かめ”は、くちゃくちゃしたものを入れられてがっかり。さらに、くちゃくちゃしたものは笑いの声。ぬか漬けのおいしい秘密が分かる絵本です。

続々新刊が入荷。詳しくは市公式ホームページで

### Library Topics

### みんなの図書館

利用者の声や図書館のイベントなどをお知らせします

### 雑誌スポンサーを募集します

市内図書館(室)では、平成26年度から雑誌コーナーの充実、利用者サービスの向上を目的に「雑誌スポンサー制度」を導入しています。

この制度は、図書館雑誌の購入費をスポンサーに負担いただく代わりに、最新号のカバー(指定サイズ)にスポンサー広告を掲載する制度です。

地域の知識・教養をサポートする貢献活動として、ぜひスポンサーの協力をお願いします。

現在協力いただいているスポンサー(敬称略、50音順)  
アベ美装、太田組、カウウチ、川内印刷、川内事務機、爽陽、登米法人会、宮城石灰工業、みやぎ登米農業協同組合

【問い合わせ】迫図書館 ☎0220(22)9820



■開館時間 午前9時～午後5時  
■休館日 毎週月曜、祝日、年末年始など(中田図書館は祝日も開室)  
※その他、館内整理など不定期での休館もありますので問い合わせください  
■問い合わせ 迫図書館 ☎0220(22)9820  
登米図書館 ☎0220(52)5330  
中田図書館 ☎0220(34)8081

This Month Pick Up Hot Communication

☑ Books

☑ Health

☑ Young

☑ Dream

☑ Child

☑ Half Century

☑ One's Home