

12月20日までの3歳6カ月健診でむし歯のなかった子どもたち



遠藤 芽生ちゃん (追町大南) 亀井 彩芽ちゃん (追町上沢) 高木 里紗ちゃん (追町東表) 千葉 絢斗くん (追町鉄砲丁) 千葉 愛夢ちゃん (追町西籠) 千葉 愛瑠ちゃん (追町西籠) 千葉 元氣くん (追町三方島) 星 明奈ちゃん (追町品の浦)



高橋 祥蘭ちゃん (登米町日野渡) 半澤 里奈ちゃん (登米町駅前) 主藤 晴夢くん (豊里町下町) 高橋 環太くん (豊里町横町) 尾形 陸くん (米山町六軒屋敷) 只野 柚乃ちゃん (米山町大又) 中野 愛南ちゃん (米山町栗ヶ崎) 芳賀 亜紗美ちゃん (米山町新町)



荒 郷琉くん (南方町釜) 佐々木 駿太くん (南方町大袋) 高橋 侑誠くん (南方町北本郷)

むし歯がなかった子は、市内6地区で
24人中19人でした

むし歯や歯周病は生活習慣病です

～2月は全国生活習慣予防月間～

むし歯や歯周病は、食事、ストレスや喫煙など、日頃の生活習慣と密接な関わりがある生活習慣病です。

これらの予防のためにも、歯磨きはもちろんのこと、自身や家族の生活習慣を見直しましょう。

健康な生活を送るための生活習慣

- ①野菜を十分取りましょう
- ②よくかんでゆっくり食べましょう
- ③適度な運動をしましょう
- ④塩分を取り過ぎないようにしましょう
- ⑤喫煙・肥満は要注意です
- ⑥糖尿病や血圧の管理をしっかりしましょう
- ⑦快眠を心掛け、ストレスをためないようにしましょう
- ⑧お酒と食事の量はほどほどの量を心がけましょう
- ⑨定期的な歯科健診を受けましょう

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

活生き健康大使
はっトン



「健康に暮らすため、
気を付けるんだトン」



いつまでもお元気で

おめでとうございます
祝100歳

小林 はつ子さん
(米山町・猪込)
大正6年12月10日生まれ

登米町新町出身のはつ子さん。夫、正さんは短台地区入植者で、3人の田んぼを作付け。家族総出で、田んぼに向かう日々を過ごしました。

最近では、当時を思い出して「この手はうんと稼いだ」と、長女豊子さんに語りかけます。豊子さんが「よく壊れなかったね」と、返事をすると「ほんだねえ」とこぼす。

現在は秋風園に入所。豊子さんは「働きどおしだったから、穏やかにのんびりと長生きしてほしい」と話していました。

一般向け

PICKUP-04 「自分を休ませる練習」



矢作 直樹/著
東大病院救急医療の現場で15年。人間の生と死に向き合ってきた医師が、ストレスを抱え、生きる人に、心と体を大切に暮らす暮らしを紹介。

PICKUP-05 「かわいいかぎ針編み小物」



リトルバード/編
かぎ針編みで作るコースターやストールなど、かわいいアイテム102作を紹介。初心者でも簡単に編めます。完成までのプロセスが分かりやすいカラー写真を多数掲載。

PICKUP-06 「龍の右目」



吉川 永青/著
伊達三傑の一人とも数えられた伊達成美。文禄の役から帰参後、政宗の元を離れて謎の出奔をした意図とは、天下取りを目指す政宗を支えた男を描いています。

続々新刊が入荷。詳しくは市ホームページで

●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

「徳治昭童画展～ほっこりワールド～」を開催します

【開催日時】1月31日(水)～2月4日(日)▶午前10時～午後5時

【場所】中田生涯学習センター「市民ギャラリー」

【観覧料】無料

【ワークショップ】2月4日(日)

▶「指でらいおんサンを描こう」▶午前10時～11時30分▶参加費無料▶定員30人▶申し込み締め切り：1月25日(木)▶対象者：どなたでも参加できます(小学3年生までのお子さんは、付き添いが必要です)

※詳細はお問い合わせください

【問い合わせ】中田生涯学習センター

☎0220(34)8081

子ども向け

PICKUP-01 小学校では学べない「一生役立つ読書術」



齋藤 孝/著
受験生や社会人になっても使える、最強の読書術を紹介。これを読むだけで「読書の魔法使い」に。著者お勧めの本の70冊のリストも付いています。

PICKUP-02 「くまのプーさん」



A.A.ミルン/作、柏葉 幸子/編
おかしな事件を引き起こすプーさん。みんなに愛され、楽しく過ごしていましたが、ある日恐ろしいピンチが。小説でしか語られない感動が詰まった1冊です。

PICKUP-03 「だれのこどももころさせない」



西郷 南海子/文、浜田 桂子/絵
「今日の夜、戦争にならない？」との子どもの言葉から生まれた絵本。戦争の不安におびえる子どもに読んで安心させたいという母親の願いを伝えます。

This Month
Pick Up
Hot
Communication

☑ Books

☑ Health

☑ Young

☑ Dream

☑ Child

☑ Half
Century

☑ One's
Home