



## 春に向けて整えよう

新生活の準備で忙しかったり、季節の変わり目だったり、心身ともにお疲れの方にお役に立ちそうな本を紹介します。

### 『自律神経を整える習慣・運動・メンタル』

小林弘幸 かたしな サイドランチ/池田書店



日々の暮らしの中で「なんとなく調子が悪い」「疲れやすい」と感じている方は、自律神経が乱れているのかもしれない。ストレスの多い現代社会の中で、体の声に耳を傾け、生活習慣・運動・メンタルケアの3つのアプローチで整える方法を紹介した1冊。

### 『おくすり晩酌』

大友育美/ワニブックス



忙しい1日の終わりに、晩酌でほっと一息。そんなとき、心と体をいたわる一品で明日への元気をチャージしませんか？ 疲れた晩でも気軽に試せるように10分以内に作れる、かんたん薬膳の知識を取り入れたお悩み別のレシピを紹介した1冊。

### 『今日もきちんと身だしなみ』

読書工房/国土社



社会の中で暮らすために大切な「身だしなみ」について、ひげのそり方や化粧の仕方、服装の整え方を社会人のマナーとして解説。やさしい文章と大きな文字、イラストや写真をふんだんに使って、普段の暮らしに必要な身の回りの基本的な方法を学べる1冊。

### 『ごあいさつのおやくそくだもの』

きだにやすのり わたなべあや/あかね書房



りんごちゃんは、朝から元気にみんなにごあいさつ。恥ずかしくて自分からは言えない子もいますが、あいさつはみんながうれくなる魔法の言葉。かわいい「おやさい」たちが、みんなと楽しく過ごしている様子を通して、小さな子どもたちが友だちと楽しく過ごせる「おやくそく」を学べる絵本。

### 岡田よしたかさん 講演会のお知らせ

(子どもゆめ基金助成活動)

著作「うどんのうーやん」プロズ新社▶



- 日時 3月22日(日) 午前10時30分～
- 会場 生涯学習センター 知遊館 ※ 参加無料
- 内容 ユーモア絵本ができるまで
- 定員 70人(申込制、先着順)

### おはなし会のお知らせ

読み聞かせボランティアの皆さんが、楽しい絵本を読んでもくれます。ぜひ、親子いっしょにお越しください。

- 【加悦分室】3月14日(土)
- 【野田川分室】3月28日(土)
- 【本館】4月4日(土)
- ※ 3会場とも午前10時30分～

- 問い合わせ先/与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
- 開館時間/午前10時～午後6時 ● 休館日/毎週月曜(本館・加悦分室)、毎週火曜(野田川分室)、毎月最終木曜(共通)



## がんばってます！消防団

編集 ● 第5分団



## マンホールの上、何もなれですか？

「消火水利マンホール」は、町内道路の各所に設置されています。もしもの火災の際、火を消すための大切な水源になります。消防署や消防団がすぐに見えるよう、マンホールの上に駐車したり、除雪した雪を置かないようにご協力をお願いします。

## 火の用心

### あなたの周りにも火事の原因はひそんでいる

#### ▶ トラッキング現象を防ぐ

コンセント周りのこまめな掃除、プラグがしっかり差さっているかなど、今一度、ご確認をお願いします。



#### ▶ リチウムイオン電池からの出火が急増中！

モバイルバッテリーやハンディファン、コードレス掃除機などが原因で火事が！強い衝撃が加わり変形したものは、内部ショート危険があります。安価な非純正の充電器やバッテリーは、保護回路が不十分な場合がありますので、ご注意ください。また、異常に熱い・膨張している・異臭がするなどの場合は、すぐに使用を中止してください。

#### ▶ 家電にも寿命があります

「スイッチを入れても動かないことがある」「使用中にコードが熱くなる」「焦げ臭いにおいや異音がある」などの症状は、火災の前兆かもしれません。使用を中止し、修理・買い替えのご検討をお願いします。

