

# 図書館だより

- 開館時間 平日…午前9時30分～午後8時  
土・日曜日・祝日…午前9時30分～午後5時
- 休館日 9月4日(月)・25日(月) (第2月曜日と祝日は開館)

●燕図書館 ☎ 0256-62-2726 ●吉田図書館 ☎ 0256-92-7650 ●分水図書館 ☎ 0256-91-3255

燕市立図書館 HP から本の予約ができます(要貸出カード)。



## イベント event

### つばめ電子図書館を体験しよう!

「つばめ電子図書館」の出張利用体験会です。スマートフォンやタブレットの操作に自信がない人、初めて電子図書館を使う人もすでに使っているという人も、どなたでも大歓迎!

時 9月11日(月) 午前10時～正午  
所 市役所1階 ロビー  
定 3席(入替制、申込不要)  
問 吉田図書館



### 俳句、はじめましょう

時 9月28日(木) 午後1時30分～3時30分  
所 吉田公民館  
定 20人 ※要申込、先着順  
内 俳句の作り方の講義、俳句作り  
他 講師：清水道彦さん(新潟県現代俳句協会会長、新潟県俳句作家協会会長)  
申 9月5日(火)～市内3図書館のカウンターまたは電話にて



### 図書館で初めての「つまみ細工」

時 10月6日(金)・7日(土) 午後2時～3時30分  
(どちらも同じ内容)  
所 吉田公民館  
定 各日15人 ※要申込、先着順  
内 ◎初めてでも簡単に作れるモミジとイチヨウづくり  
◎つまみ細工関連書籍を展示・貸出し  
他 講師：鴨下美代子さん(つまみ細工協会認定講師)  
申 9月15日(金)～吉田図書館カウンターまたは電話にて  
¥ 300円(当日納入)  
問 吉田図書館



## BOOK CHOICE 9月のテーマ 「心と体を整える」

★『なぜ、あの人はよく眠れるのか』(498)  
小林弘幸(著) / 三輪田理恵(著) / 主婦と生活社  
“あなただけの眠り方”を見つけるお手伝いをする本。よく眠れている人が実際にやっているメソッド101個を「からだ」「こころ」「環境」にわけて紹介します。

★『しんどい時の自分の守り方』(Y371)  
増田史(著) / ナツメ社  
自分がキライ、親とうまくいかない、やりたいことが見つからない…。しんどさを手放し、もっとラクに生きるための、自分でできる心のケアを紹介。誰かにSOSを出すスキルも伝える。悩み相談連絡先一覧付き。

★『だいじょうぶだいじょうぶ』(E)  
いとうひろし(作・絵) / 講談社  
心配しなくても「だいじょうぶ」。無理しなくても「だいじょうぶ」。それは、おじいちゃんのやさしいおまじない…。子どもたちのしなやかな強さを育むのはもちろん、少し疲れた大人にも前を向く力を与えてくれる絵本。

つばめ電子図書館より  
Tsubame Digital Library  
★『心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書』(146)  
エマ・ヘップバーン(著) / 木村千里(訳) / ディスカヴァー・トゥエンティワン  
どうして気持ちがいっぱいいっぱいになってしまうんだろう。臨床心理士がエビデンスに基づいて、20の心を整える方法を解説し、53のエクササイズを紹介する。



## 10月の

# 保健センターだより



保健行事	とき・対象・申込など	ところ
ハッピーベビークラブ (妊婦・両親学級) ※予約制	時 10月21日(出) ①9:00～10:30 ②11:00～12:30 定 各回6組 内 妊娠中の食生活・沐浴体験など 申 市ホームページにて	保健センター (吉田大保町)
予約制育児相談会	時 10月3日(火)・16日(月) 9:15～11:15 (15分間隔で予約) 対 0歳～就学前のお子さん 内 身体計測・育児相談・栄養相談 申 電話にて	
離乳食座談会 (予約制育児相談会と同日実施) ※予約制	時 10月16日(月) 11:00～11:30 対 8カ月～12カ月のおさんと保護者 定 6組 内 離乳食ミニ講座、情報交換 申 電話にて	
たんぼぼの会	時 10月11日(水) 10:00～11:30 対 障がいのあるお子さんの保護者 申 不要。当日会場へ	
オンライン 離乳食グループ相談会 ※予約制	時 10月12日(木) 10:00～10:30 対 8カ月～12カ月のおさんと保護者 定 親子3組 申 市ホームページにて	自宅からZoomを利用してご参加ください。

※乳幼児健診・2カ月児育児相談会は個別に案内が郵送されます。  
申・問 子育て応援課 母子保健チーム ☎ 0256-92-6815



保健行事	とき・対象・申込など	ところ
元気会	時 10月5日(休)・26日(休) 13:30～15:00 内 介護保険および障がい福祉サービスを利用していない人で、元気になりたい人 申 3日前まで	燕庁舎3階 (白山町二丁目)
高齢者の頭の体操教室	時 10月23日(月) 9:30～11:00 内 介護認定を受けていない人で、物忘れが気になる人など 申 10月18日(水)まで	保健センター (吉田大保町)
食事相談会 ※予約制	時 10月5日(休) ①9:30～10:30 ②10:30～11:30 内 栄養士による個別相談 申 10月3日(火)まで	燕庁舎3階 (白山町二丁目)
元気なこころに運動 TAI スマイル食 Love にこっち楽団 わくわく手芸 HIP-HOP ダンス 元気になるう会 着染塾 にこっち体操 にこっちアート 楽しく脳トレ にこっちデジタル	時 10月5日(休)・12日(休)・19日(休) 10:00～11:00 内 脳トレや筋トレ、スクエアステップ 時 10月3日(火) 9:30～11:00 内 保存のきく食品づくりをとおして交流 時 10月4日(水) 9:30～11:00 内 ハンドベルや歌、打楽器演奏 時 10月4日(水) 13:30～15:00 内 折り紙・小物づくりなど 時 10月11日(水) 13:30～15:00 内 HIP-HOP ダンス作り、練習、普及 時 10月13日(金) 9:30～11:00 内 元気になる話やゲームで交流 時 10月18日(水) 9:30～11:00 内 着物の着付け練習、着物の魅力発信 時 10月27日(金) 13:30～15:00 内 市内のサロン等でのこっち体操を普及 時 10月30日(月) 13:30～15:00 内 絵を描いたり、ぬりえなどをして交流 時 10月17日(火) 13:30～15:00 内 ささまざまな脳トレをとおして交流 時 10月17日(火) 9:30～11:00 内 スマホの使い方練習・IT発信など	保健センター (吉田大保町)  吉田公民館 (吉田大保町)  中央公民館 (水道町一丁目)

申・問 保健センター ☎ 0256-93-5461

こちらには有料広告です。

コシヒカリの玄米は信頼できる農家から買うのが一番!  
親戚や近所の農家さんが米作りをやめたので困っていたけれど「文吉さん」と知り合えて本当に良かったわ!  
吉田日之出町 大谷様

おいしくなるよう工夫しています おかずのいらないコシヒカリ  
酒かすと魚ボカンを田んぼに入れて栽培したから、炊くと米に甘みとうま味があります。

つばめ返り  
つばめ返しは文吉のブランド名です

新米価格は9月中旬の日報折込チラシで発表

阿部文吉  
燕市小池5652  
直通 080-5064-0419  
FAX 0256-66-2842

お客様の声はコチラ

小池工業団地

無担保・無保証ローン

アシスト

事業者専用

借入金額 500万円まで

新潟大栄信用組合があなたのビジネスを応援します!

担保・保証人原則不要

※詳しくは、お気軽に店頭窓口へお問い合わせください。

新潟大栄信用組合  
燕市分水桜町一丁目4番14号  
電話: 0256-97-2101  
https://www.niigata-daiei.shinkum.jp/

見て・触って・新しい発見 / SHOW ROOM

随時見学予約受付中!お気軽にお問合せください

事業内容

- ◆新築工事(住友林業イノスグループ)
- ◆増改築リフォーム工事
- ◆その他

間取り変更 障子換貼替 外壁工事  
雨漏り 屋根工事 塗装工事 木工事 など

有限会社 滝本工務店  
燕市吉田法花堂1623番地  
☎ 0120-916-672

こちらには有料広告です。