



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※26日（木）は図書整理日のため休室

27日（金）より『古本市』を開催
※本がなくなり次第終了



遠火
警視庁強行犯係・樋口顕
著者：今野敏



からさんの家
まひろの章
著者：小路幸也



マリエ
著者：千早茜



犯罪心理学者は見た 危ない子育て
著者：出口保行



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※31日（火）は図書整理日のため休館



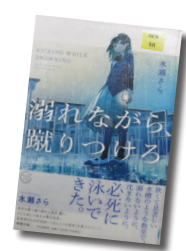
わるテリアとずるドッグ
著者：あきやまただし



恐竜は今も生きています?
著者：サイエンスドリーム
絵：ぬまがさワタリ、クマコロ、徳永明子



かくれんぼ
著者：尾崎玄一郎、尾崎由紀奈



溺れながら、蹴りつける
著者：水瀬さら

失敗にどう向き合ってみようか？

誰も好んで失敗する人はいない。でも、失敗は当たり前のように起こるもの。

「町長、かくかくしかじか・・・となっていました。」と職員からの報告を受ける。

そうした失敗の報告を受けると、まずは「認めたくない」という気持ちに。そして、「隠せるのではないか」「見過ごしてもいいのでは」「影響はどうか」など次々と頭に浮かんでしまう。

町長となっても、偉そうなことは言えないけれど、「人は誰もが弱いもの」と忘れないよう心掛けている。なので、失敗をしてしまったら、まずは「隠さない」こと。次に「どんな失敗なのか」「失敗の経過」「今段階での原因」「対処」をまとめること。そして何よりも「誠実」に向き合うこと！

起きてしまった失敗を良い経験として、次に生かすために。悔しさをバネに。



▲わくわくパーキング
開会式（9月2日）

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

「かくれ塩分」について知ろう！！

7月に行った「いきいきライフ健診」の結果説明会を8月下旬に実施しました。75歳以上の方を対象にフレイル、高血圧、お口の健康についてのお話をしました。高血圧の原因はさまざまですが、自分でできる予防の1つに塩分を減らすことが挙げられます。

○1日の塩分摂取の目標量

男性 7.5g以下 / 女性 6.5g以下
高血圧で治療中の方 6.0g以下

体験学習として、みそ汁の薄い、ちょうど良い、濃い3種類を飲み比べてもらい、自分の家のみそ汁がどれに近いか回答してもらいました。

薄い
56ㇿ

ちょうどよい
34ㇿ

濃い
10ㇿ

結果を見ると、多くの方が気を付けていて、生活では薄味を意識していることがわかりましたが、塩分はさまざまな食材に入っているの、普段食べている食品にも意識してみましょう。

<隠れ塩分>※商品により異なります

食パン（1枚）	約0.8ㇿ	スライスチーズ（1枚）	約0.5ㇿ
バター（10ㇿ）	約0.2ㇿ	ちくわ（小1本）	約0.6ㇿ
卵（1個）	約0.2ㇿ	梅干し（1個）	約2.0ㇿ
ハム（1枚）	約0.6ㇿ	スポーツ飲料（500ㇿ）	約0.5ㇿ

栄養士 小屋畑麻未

