

高梁市図書館のイベント情報

図書館でリラックス!夜ヨガ

日時 5月30日(木)午後7時~8時
 場所 4階多目的室
 定員 12人(要事前予約)
 参加費 500円
 講師 太田 百合子さん
 ※ヨガマットを貸し出します。



恐竜時代のジオラマをつくろう!

日時 6月2日(日)午後2時~3時
 場所 4階多目的室
 定員 10人(要事前予約/参加費無料)
 講師 碓 京子さん(成羽美術館 化石担当学芸員)

おはなしたまてばこ おはなし会

日時 6月8日(土)午後3時~3時30分
 場所 4階多目的室
 申し込み 自由参加

楽しい読み聞かせ講座(全3回)

日時 6月14日・7月12日・8月9日
 (全て金曜日)午前10時~正午
 場所 4階多目的室
 定員 各回50人(要事前予約/参加費無料)
 講師 大前 栄克さん(フリーアナウンサー)
 協力 たかはし朗読の会

高梁市図書館 ☎(22) 2912

午前9時~午後9時 開館(年中無休)

ホームページ



6月の移動図書館

第1・3火曜日 (4日・18日)	川面小学校	10:00~10:30
	川面地域市民センター	10:30~11:30
	津川小学校	13:05~13:30
第1・3水曜日 (5日・19日)	落合地域市民センター	14:00~15:00
	津川地域市民センター	15:30~16:00
	有漢西小学校	10:10~10:40
第1・3木曜日 (6日・20日)	巨瀬小学校	12:50~13:20
	川上ふるさとプラザ	14:00~15:00
	成羽長寿園	15:30~15:45
第1・3金曜日 (14日・28日)	日名神楽公園	16:00~16:30
	福地小学校	10:15~10:40
	やまびこカフェ	11:15~12:15
第1・3土曜日 (7日・21日)	宇治小学校(6日のみ)	13:00~13:30
	宇治地域市民センター	14:30~15:30
	松原小学校	16:00~16:20

今月のおすすめ図書



高梁市図書館
 堤 裕美子さん

365日。小さなレシピと、日々のこと

渡辺有子 著 主婦と生活社 出版

料理家・渡辺有子さんの365日が1日1ページにまとめられています。料理のレシピやお気に入りのものなど、季節に応じた著者の丁寧な暮らしをのぞくことができます。季節の食材を取り入れた料理を作ってみたりお花を飾ってみたりと、「日々の暮らしに素敵な何かをプラスできたら心が豊かになりそう」と思わせてくれる1冊です。

えほんの読み聞かせ~成羽図書館~

日時 6月8日(土)午前10時~11時
 内容 絵本、大型絵本、紙芝居など
 工作 かんたんけん玉を作って遊ぼう

成羽図書館 ☎(42) 2589

午前9時~午後5時 開館(月曜日休館)

第2・4火曜日 (11日・25日)	玉川地域市民センター	10:00~11:00
	吹屋連絡所	14:15~15:15
	ささゆり苑	15:45~16:15
第2・4水曜日 (12日・26日)	川上小学校	10:00~10:20
	富家小学校	13:05~13:25
	西山郵便局横	14:15~14:45
第2・4木曜日 (13日・27日)	コミュニティハウス湯野荘	15:15~15:45
	巨瀬地域市民センター	10:00~11:00
	玉川小学校	13:10~13:40
第2・4金曜日 (14日・28日)	さくらの苑	14:00~14:30
	有漢東小学校	15:30~15:55
	中井小学校	10:15~10:45
第2・4土曜日 (15日・29日)	高倉地域市民センター	12:30~13:00
	中井地域市民センター	13:30~14:00
	なごみの森	14:40~15:10
第2・4日曜日 (16日・30日)	落合小学校	15:30~16:00



健康づくり応援通信 ㉔

健康づくり課 ☎(21) 0267

風しん抗体検査を受けましょう

風しんの発生数の増加に伴い、抗体保有率の低い世代(39歳~56歳)の男性が定期接種の対象となります。原則無料で、3年間に限り抗体検査・風しんの予防接種を受けることができます。

対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

※令和元年度は昭和47年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性に抗体検査および予防接種の無料クーポン券を郵送します(5月末ごろ)。昭和37年4月2日~昭和47年4月1日に生まれた男性については、抗体検査を希望する場合に健康づくり課でクーポン券を発行します。

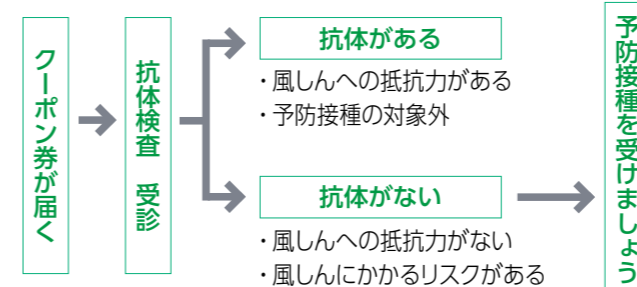
クーポン券の有効期間 6月1日(土)~令和2年3月31日(火)

実施方法 郵送されたクーポン券を持参し医療機関や特定健診時に風しんの抗体検査を受けてください。抗体価が低い場合は、風しんの予防接種を受けてください。



越智 淳子保健師
 (健康づくり課)

~抗体検査・予防接種までの流れ~



注意点

- 抗体検査受診時と予防接種が必要となった場合、クーポン券と本人確認書類(保険証、免許証など)が必要です。
- 事業所健診や特定健診で受けることができます。勤務先の事業所や市区町村にお問い合わせください。

協力隊がゆく ㉔



丹田呼吸合宿(有漢町)

丹田呼吸は、古来より東洋で伝わり日本で発展してきた「呼吸による健康法」です。無理のない呼吸に

地域おこし協力隊の活動も残り1年となりました。私は、音楽や水力発電などの活動に加え、「丹田呼吸」という健康法を地域に生かす活動をしています。東京に住んでいたころ、105歳まで現役医師として活躍された日野原重明さんが会長を務めている「公益社団法人調和道協会」の理事を務め、現在はその後継団体である「NPO法人丹田呼吸普及会」の副代表を務めています。昨年11月には有漢町で合宿を催し、全国から集まった丹田呼吸の熟練者とともに研修と交流を行いました。



はぶ 裕 隊員



サロンでの丹田呼吸(巨瀬町)

私はこれを高梁の地から発信する取り組みを進めています。すでに市内のさまざまな会合やサロンなどで丹田呼吸を体験して頂いています。興味のある方は気軽にご連絡ください。

よって心と体をセルフケアするものであり、老若男女どなたでも実践できるよう改良されてきました。現代医学の研究でも、呼吸法がストレスコントロールや姿勢改善、自律神経の調整など、心身にさまざまな影響を与えていることが分かっています。また、アメリカの大手企業において東洋発の瞑想法が実践されるなど、世界的に呼吸や瞑想が注目されつつあり、元祖の本国よりも欧米の方が先進的な状況です。