



# 長島輪中図書館

## 子育てイベントカレンダー Komidori



平成25年6月1日（土）～平成25年6月30日（日）までの予定

2013年（平成25年）

日程		予定
6月	1 土	おはなし会 11:00～
	2 日	
	3 月	休館日
	4 火	おはなし会 11:00～
	5 水	
	6 木	
	7 金	
	8 土	おはなし会 11:00～・14:00～
	9 日	
	10 月	休館日
	11 火	おはなし会 11:00～
	12 水	
	13 木	
	14 金	
	15 土	おはなし会 11:00～
	16 日	
	17 月	休館日（蔵書点検）
	18 火	休館日（蔵書点検）
	19 水	休館日（蔵書点検）
	20 木	休館日（蔵書点検）
	21 金	休館日（蔵書点検）
	22 土	休館日（蔵書点検）
	23 日	休館日（蔵書点検）
	24 月	休館日（蔵書点検）
	25 火	おはなし会 11:00～
	26 水	休館日（館内整理日）
	27 木	
	28 金	
	29 土	おはなし会 11:00～
	30 日	

### 子育て応援！ あんな本 こんな本 Vol.12

#### れのあ式 アトピーっ子の安心ごはん

アトピークラブれのあ代表 笛木紀子・著/日東書院

この本は「玄米・雑穀・カルシウムでからだの中からきれいに治す」という副題がついている本だけあって、カルシウム・ビタミン・食物繊維がたっぷりとれる子どもの食事を紹介したレシピ集です。「元気な骨づくりがアトピー克服の第一歩」と本文中に書かれていますが、アレルギー体質やアトピーの心配のある子ばかりでなく、誰もがいつもの食事に取り入れていくといいなと思うメニューばかりです。丈夫な骨・歯を作るため、カルシウム・ビタミンがとれる食生活を心がけてみませんか。



### 「ゆめはま文庫」人気です！

『ゆめはま文庫』は乳幼児向けの絵本セットです。長島輪中図書館でも貸し出しをしていますので、ぜひご利用ください。ゆめはま文庫は、図書館で貸し出ししますが図書館の本とは少し約束ごとが違います。

- 図書館利用券の有無に関係なく、桑名市内に住んでいる方しか利用できません。
- 貸し出し期間は2週間です。
- 返却場所は市内図書館（中央・多度・長島）か桑名市中央保健センターに返却してください。図書館の返却ポストには返却できません。

#### ★セット内容

- はじめてセット（0歳向け）2種類
- よちよちセット（1歳向け）3種類
- わくわくセット（2歳向け）3種類



### 「You Can手づくり市」を開催します

- とき 6月9日（日）  
午前10時から午後2時まで
- 場所 ながしま遊館南側駐車場  
（雨天の場合は中止）
- 内容 手づくり品の展示即売  
布小物・木工品など

※「のぞみまつり」と同時開催です  
お問い合わせしておかけください

+++++ Komidori 発行人 +++++

長島輪中図書館（ながしまわじゅうとしゃかん）

三重県桑名市長島町源部外面337  
TEL 0594-41-1040

休館日 毎週月曜日・月末最終水曜日  
開館時間 午前9時～午後6時



# 家族みんなで !! 歯・口の健康 ♪

トマト保健師通信 No.12

6月4日～6月10日は『歯の衛生週間』です。そこで、みなさんに歯・口の健康のことをお伝えしたいと思います。

## ☆歯・口の役割

歯・口には『噛む・味わう・話す』という大切な役割があります。



お腹がすいてどんなにおいそうな料理があっても、歯がグラグラしていたり、痛いとおいしく食べることはできません。それに、歯が欠けていると発音も異なってきます。

大切な人と笑顔で食事や会話ができる、健康な生活には定期的なお口のチェックは欠かせません。



## ☆健康な歯を守るために

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくと安心。そのためにも定期的な歯科健診を受けるなどして、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切。よく知っている歯医者さんがいれば、困ったときに質問もしやすいですよ。桑名市内の歯医者さんは『健康家族』にも掲載されています。

## ☆こどもの歯の特徴

乳歯は永久歯に比べて歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

この時期からしっかりと歯みがき習慣を身につけることが大切です。歯が1本でも生えてきたら仕上げみがきを始めましょう♪ お子さんの歯のことも歯医者さんや歯科衛生士さんに相談すると、歯みがきのコツを聞くことができます。

家族みんなで楽しく健康な生活をするために、歯・口の健康も大切にしましょう♪

子育て・健康などの相談は ほけんし 保健師まで

長島住民福祉課 TEL42-4115

