

さんだフォトニュース

SUN 12.15 三田国際マスターズマラソン 31th

約4,500人が師走の三田路を駆け抜けました！  
たくさんの応援、ありがとうございました！



ハーフマラソンの部



ファンランの部



「がんばれ〜！」



「Let's go RUNNERS！」



図書館だより

1月のご案内

本館(南が丘) 9時~20時 (562-7300 FAX 562-7301)  
ウディタウン分館 9時~20時 ※1月14日(火)定期休館 (565-2236 FAX 565-2229)  
藍分室 10時~18時 ※1月14日(火)定期休館 (560-7552 FAX 560-7556)

移動図書館「ひだまり」行程表(1・2月)

イベントカレンダー

ステーション	貸出時間	巡回日		内容・対象	日時
		1月	2月		
<b>本館(南が丘)</b>					
小野	乙原公民館	11:00~11:40		あかちゃん向けの 絵本のよみかかせ	月曜 11:00~11:30
	小野小学校	12:40~14:10	17日 (金)	乳幼児向けの 絵本のよみかかせ	水曜 11:00~11:30
	母子小学校	14:40~16:00	7日 28日 (金)		
高平	JA兵庫六甲小楠出張所	11:00~11:40		ストーリーテリング 対象:4歳以上	18日(土) 14:30~15:00
	志手原小学校	13:00~14:00	24日 (金)	さんだLib シネマサロ ン(大人向け)	①10日(金) 14:30~16:00
	高平小学校	14:15~15:30	14日 (金)	①「風雲児たち ~蘭学革命篇~」 ②「そして父になる」	②24日(金) 14:30~16:40
広野・本庄	羽束スポーツ公園	15:50~16:30		さんだLib シネマサロ ン(子ども向け)	①5日(日) 14:30~15:20
	本庄小学校	12:50~14:20	10日 31日 (金)	①「イソップ物語」 ②「へんないきもの」	②19日(日) 14:30~15:30
	大音所公民館	14:35~15:15		紙芝居サークルと図書 館員によるおはなし会	25日(土) 11:00~11:30
下青野公会堂	15:35~16:20		図書館員によるおは なし会	25日(土) 11:00~11:15	

【郷土史講座「北海道開拓に従事した赤心社」】1月15日(水)10時30分~12時 所:図書館本館2階コミュニティホール 講師:高田 義久さん 定員:当日先着50人  
【歴ネットさんだ郷土史講座「出発進行!三田駅(開通)120年」】1月18日(土)10時~11時30分 所:図書館本館2階コミュニティホール 講師:藤田 裕彦さん 定員:当日先着50人  
【本の修理講座】本の修理を体験してみよう 1月24日(金)10時~12時

所:図書館本館2階 研修室 定員:15人 申:1月4日から、来館・電話で下記  
申し込み・問い合わせ=図書館本館(562-7300 FAX 562-7301)

いきいき健康レター

いつまでもいきいきと安心して暮らし続けていくための、健康づくりに役立つ情報をお届けします。

「からだ」の健康だけじゃない! 「こころ」の健康も保ちましょう

健康と聞くと、適度な運動をするなど「からだ」の面をイメージする人も多いですが、実は「からだ」だけでなく、「こころ」も元気であることが健康につながります。

「こころ」の健康を保つためには、ストレスと上手につき合うことが大事!

人は生きていく中で、ストレスを感じながら生活しています。ストレスは対人関係から感じるものだけではなく、暑さや寒さ、騒音などからもストレスを感じています。ストレスが上手に解消できないと、うつ病をはじめとする精神疾患にかかってしまうこともあります。

ストレスと上手につき合っていくポイント

- ポイント① 自分が楽しめること、リラックスできることを見つけよう  
スポーツや読書など、一つだけではなくたくさんの選択肢をもちましょう。
- ポイント② 悩みや不安を抱え込まない! 誰かに相談しましょう  
友達や家族など相談できる人を見つけましょう。もし周囲の人には相談できないということがある場合は、専門の相談窓口を活用ください。
- ポイント③ 質の良い睡眠をとろう!  
朝日を浴びて朝食をしっかり食べましょう。太陽の光と朝食は体内時計を正常に戻し、一日の生活リズムを整えてくれます。

問い合わせ=健康増進課(559-6155 FAX 559-5705)

キッピー山のとっておき! アイバム 20



30秒の間に何個どんぐりが入るかな?

11月3日・4日は、どんぐり遊びのイベント「どんぐりDAY」を行いました。坂口 環さん(6歳)は、中でも、すべり台のような装置でどんぐりを転がす「どんぐりコロコロ」が一番楽しかったと笑顔で教えてくださいました。そのほか、「どんぐり玉入れ」、「どんぐりボーリング」もあり、たくさんの方にどんぐり遊びを満喫していただくことができました。  
＜コミュニケーター 土屋 和美＞  
キッピー山のラボ(有馬富士自然学習センター 569-7727 FAX 569-7737)

広報番組 広報ラジオ番組(82.2MHz)放送中!

市では、ハニーFMを活用して市の情報を発信しています。FMラジオのほか、市ホームページでもお聴きいただけるようにしています。(公開までに約1カ月程度の準備期間をいただいています。)右記二次元コードから市ホームページのラジオ番組一覧をご覧くださいませ。ぜひお聴きください!

あなたの「かかりつけ薬局」に 三田市民病院・兵庫中央病院・済生会病院  
個人医院の処方箋はもちろん、難病・慢性疾患など遠方の広域病院も

相談薬局 八木薬局

- 処方せん受付
- ジェリック医薬品
- 煎じ薬の調剤
- 漢方薬・薬草
- 医薬品・健康食品
- キョーロピエン

079-562-2180 処方せんFax 0120-588-505 三田市中町6-2 JR三田駅徒歩3分 http://www.e-classa.net/yagi1957/ 月~土曜: 8:00~20:00 日曜日: 10:00~18:00