

12月のおはなし会

～ 絵本や紙芝居の読み聞かせなどの日程をお知らせします ～

◆町立図書館絵本コーナー

絵本や紙芝居の読み聞かせなど

ちいさい子向け(0～5歳) 12月9日(水) 10時30分～

エプロンさんのおはなし会(0～5歳) 12月15日(火) 10時～

おおきい子向け(5歳～小学生) お休みです。次回をお楽しみに♪

◆都幾川公民館 1階視聴覚室

12月12日(土) 14時30分～15時30分

* 絵本「サンタさんといっしょ」

* 紙芝居「かさこじぞう」

* 作ってあそぼう!! おたのしみ

としよかん
だより

～ 図書館の担当者がセレクトしたオススメの本をご紹介します! ～

— 食生活 —

今年、新型コロナウイルスによる自粛生活で心身共に疲れた1年でした。
また、インフルエンザの季節となります。食生活を整えて、心身共に健康で新しい年を迎えましょう。
今月は、疲れ、ストレスや病気に打ち勝つための“食生活”に関する本を紹介します。

【心療内科医が教える
疲れとストレスからの
回復ごはん】

姫野友美／著 大和書房

“疲れやストレスでしんどい”、“色々試したけど何もうまいかない”という時は、「食べ方」を変えるだけで、心も体も楽になります。疲れやストレスでへとへとに疲れた人を元気にする「食べ方」のコツを伝授する1冊です。是非、試してみてください。

【疲れた心がラクになる
食べ方大全】

那須由紀子／著 永岡書店

あなたの心は今日の食事で作られる! 病院でうつ病の患者の食事をチェックしてきた管理栄養士が、自身の臨床経験と分子整合栄養医学に基づいた「心の不調を改善するための食事術」を紹介する本です。新型コロナウイルスによる自粛生活で疲れ気味の方、食生活が乱れてしまった方におすすめです。

【病気を防ぐ! 改善する! 「食べ方」事典】

主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編 主婦と生活社

生活習慣病を改善する食事の知識をはじめ、病気を防ぐ健康長寿の食べ方、生活習慣病を改善するレシピが満載です。健康診断の数値が気になるという人は必読の1冊です。

新着図書

～ 新しく図書館にはいった資料の一部を紹介します ～

こどもの本

はっけん! ニホンヤモリ 関慎太郎 (緑書房)

再生可能エネルギー図鑑 Loop (日経 BP)

セラピードックのハナとわたし 堀直子 (文研出版)

まほうのあめだま 安房直子 (金の星社)

ぼくんちのおふろやさん とよかずひこ (ひさかたチャイルド)

一般書

忖度しません 斎藤美奈子 (筑摩書房)

いまはそれアウトです! 菊間千乃 (アスコム)

認知症になりたくなければラーメンをやめなさい 姫 (講談社)

最後のダ・ヴィンチの真実 ベン・ルイス (集英社インターナショナル)

日没 桐野夏生 (岩波書店)

としよかん
カレンダー

12月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

● 図書館・図書室の休館日

▲ 図書館休館(図書室開館)

★ おはなし会

◆ 図書室休館(図書館開館)

町立図書館 【開館時間】 火曜日～日曜日 9時～17時
【貸出冊数・期間】 ひとり図書・雑誌を10冊、紙芝居を5点、ビデオ・DVDを2点まで15日間借りられます。
公民館図書室 【開館時間】 火曜日～日曜日 9時～17時
【貸出冊数・期間】 ひとり図書・雑誌・紙芝居を5冊まで、15日間借りられます。
25 図書館・図書室が閉まっているときはブックポストをご利用ください。ビデオ・DVD・紙芝居は壊れやすいので、カウンターへ返却をお願いします。

かんきょう

ごみの資源化

10月分の資源回収実績(ステーション回収)をお知らせします。※紙類は、雑誌・段ボール・新聞・雑誌・紙パックの合計

町の収入になるもの

資源回収	紙類	18,870kg	前年同月比増減
	衣類	4,580kg	1,270kg
	アルミ缶	1,000kg	-313kg
資源物売却収入		156,230円	-100,378円

※皆様のご協力により10月は上記の収入がありました。

ごみの減量化

10月分の可燃・不燃ごみの収集量をお知らせします。

	10月分	前年同月比増減
可燃ごみ	143,200kg	170kg
不燃ごみ	15,620kg	-9,260kg
合計	158,820kg	-9,090kg
1人1日あたり排出量	469g	-20g

【目標】

・1人1日50gのごみの減量を
小さな積み重ねが大きな効果につながります

・生ごみの水切りを徹底しましょう
生ごみは約80%が水分。捨てる前にひと絞り

・紙類は資源回収へ
小さな紙でも資源になります

1人1日当たりのごみ排出量の目標値 391g

目標まであと	78g
--------	-----

ペットボトルはつぶして出しましょう

資源回収は地域のごみステーションに出しましょう。

問 建設環境課 ☎65-0814

住民法律相談

※事前予約が必要です。1週間前までにお申し込みください。

時 12月16日(水) 13時30分～16時

相談員 町顧問弁護士

行政書士相談

身近な相談窓口としてご利用ください。

※事前予約が必要です。

時 1月18日(月) 10時～12時

相談員 埼玉県行政書士会東松山支部

ぼうはん

地域安全情報

小川警察署から町内の犯罪発生状況をお知らせします。(令和2年10月1日～10月31日)

件数 2件(前年比-3件)

累計 35件(前年比-10件)※暫定値

主な内容 自転車盗1件、器物損壊1件

少年の非行・犯罪被害の防止

少年は、物や遊び金欲しさに安易な考えで犯罪を行ったり、一時の快楽を求めて薬物を使用したりする傾向が増えています。

◆特殊詐欺

振り込め詐欺などにおいて、少年が被害者から現金を受け取る役割の「受け子」として検挙される例が増えています。荷物を受け取るだけでも共犯者です。

◆薬物乱用の防止

最近、大麻の乱用者が急増しています。大麻はインターネットなどで「有害ではない」「依存性はない」などの誤った情報により、安易に乱用するなどの例が後を絶ちません。

少年の非行や犯罪被害を防ぐために
社会全体で協力を!

問 小川警察署 ☎74-0110

ときがわ町

アルカリ性ナトリウム
塩化物冷鉱泉

ほかほかすべすべ

温泉スタンド

ご家庭で本格的な温泉を気軽に楽しめます!

営業時間 9時～17時 毎週水曜日が定休日です。

利用方法 セルフサービスの温泉スタンドです。20リットル100円(50円単位で販売、おつりは出ません)。浴槽20リットルにつき20リットルが目安です。

注意 入浴後、鉄製品等は水洗いしてください。また、温泉の飲用はできません。衛生管理のため、塩素滅菌を行っています。

所在地 ときがわ町大字大附870番地3(桃木地区八幡神社から大附方面へ約800m)

問い合わせ ときがわ町役場産業観光課 TEL0493-65-1532(直通)