

10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) 10月13日(水) 10時30分～  
エプロンさんのおはなし会(0～5歳) 10月19日(水) 10時～  
おおきい子向け(5歳～小学生) 10月のおはなし会はお休みします。
- ◆都幾川公民館 1階視聴覚室  
10月のおはなし会はお休みします。

\*新型コロナウイルス感染症の状況により変更または中止になる場合があります。

とよかん  
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！～

— スポーツと健康・栄養を考える —

スポーツの秋！スポーツをするには最適な季節になりました。  
スポーツは、健康によいと言われています。また、スポーツの成果を上げるためには、  
食事による栄養補給が大切になります。今月は、スポーツと健康、栄養に関する本を紹介しします。

【スポーツでのばす健康寿命】

深代千之、安部孝／編  
東京大学出版会



高齢社会において健康寿命をいかにのばすか？自分のからだの状態を知るためのセルフチェック方法や運動プログラム、肥満、骨粗しょう症、糖尿病、がん、うつ病などを予防するための運動法、健康を維持するための食事と栄養について、詳しく解説した1冊です。

【パフォーマンスが変わるアスリートのための栄養と食事】

山田聡子／監修 池田書店



アスリートが知っておきたい栄養や食事の基礎知識から、具体的にどのような摂ったらよいかわかるレシピの紹介まで、パフォーマンスアップにつながる情報が満載です。競技タイプ別の栄養補給例、増量・筋力アップや持久力アップなど目的に合わせた食事の調整のしかたなども充実。レシピは、料理が得意でない人、仕事などで忙しい人にも簡単に作れるものを紹介しています。

【ジュニアアスリートのスポーツ栄養】

井原瑞貴／著 文芸社



育ちざかりのアスリートを持つ保護者の方の、すべての疑問にお答えします。身長を伸ばす食事法とは？子どもにプロテインは必要か？ケガを早く治すための栄養とは？「水・お茶・炭酸ジュースはダメ」？正しい水分補給の方法とは？摂取しなければいけないビタミン量は？試合時の食事とは？食事の効果を確かする方法とは？正しいスポーツ栄養の知識を伝える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	一般書
本当に危ないスマホの話 遠藤美季 (金の星社)	博物館の世界 栗原祐司 (誠文堂新光社)
12歳までに身につけたいSDGsの超きほん 蟹江憲史 (朝日新聞出版)	コロナ貧困 藤田孝典 (毎日新聞出版)
こども環境学 朝岡幸彦 (新星出版社)	養老先生、病院へ行く 養老孟子 (エクスナレッジ)
オレじてんしゃ 石井聖岳 (ほるぷ出版)	テスカトリポカ 佐藤究 (KADOKAWA)
パンツなかのまほう なかがわさやこ (かもがわ出版)	貝に続く場所にて 石沢麻依 (講談社)

とよかん  
カレンダー

10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(図書室開館)

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3年8月1日～8月31日)  
件数 2件(前年比-6件)  
累計 20件(前年比-8件) ※暫定値  
主な内容 暴行1件、その他1件

STOP! パスワードの使い回し

インターネット上のサービスを利用する際に入力するアカウントIDやパスワードが漏えいし、不正利用される事案が国内外で後を絶ちません。複数のサービスでパスワードを使い回していると、ひとつのサービスで起こった情報流出により、他のサービスにも不正ログインされたり、サービスを勝手に利用されたりするなど、悪用される危険性があります。

- 安全なパスワードの条件は、
- ◇他のサービスで使用しているパスワードは使用しない。(使い回しをしない)
  - ◇パスワードの文字列は長めにする。(12文字以上を推奨)
  - ◇インターネットサービスで利用できる文字種(大小英字、数字、記号)を組み合わせる。
  - ◇推測されやすい単語、生年月日、数字、キーボードの配列順などの単純な文字列は避ける。

サービスごとに、  
推測されにくいパスワードの設定を!

問 小川警察署 ☎74-0110

かんきょう

ごみの減量化

8月分の可燃・不燃ごみの収集量をお知らせします。

	8月分	前年同月比 増減
可燃ごみ	160,150kg	20,040kg
不燃ごみ	13,850kg	-4,030kg
合計	174,000kg	16,010kg
1人1日あたり排出量	519g	53g

- 【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
  - 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 128g

ごみの資源化

8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、雑がみ・段ボール・新聞・雑誌・紙パックの合計  
町の収入になるもの

	8月分	前年同月比 増減
資源回収		
紙類	17,175kg	-3,095kg
衣類	2,995kg	-165kg
アルミ缶	1,417kg	-121kg
資源物売却収入	313,343円	126,481円

\*皆様のご協力により8月は上記の収入がありました。

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

マチを好きになるアプリ

行政情報アプリ「広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル!

ダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード | Google Play でインストール

＼自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん!／

- 1 役立つ行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け!

※「広報紙」をご利用中の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません。\*アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。\*広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

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・CD(1点まで)をまとめて5冊まで、15日間借りられます。  
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・CD・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。