



令和5年4月1日発行

発行・編集 三豊市役所総務部秘書課

香川県三豊市高瀬町下勝間2373番地1 ☎0875(73)3001

さあ、図書館へ行こう！

とよかん日和

vol.40

市内図書館が、皆さんにおすすめしたい本を紹介します。



今月の図書館 詫間町図書館 ☎83-6828

人生百年時代、誰もが「いつまでも健康的な生活ができれば」と願っています。しかし、70歳になると、負担がかかり続けた関節が悲鳴を上げ始め、蓄積された疲労が不調として現れてきます。本書は、シニア専門トレーナーによる70歳から行う最適な筋肉トレーニング本です。体の弱っている部分をセルフチェックで確認後、腰痛・ひざ痛・肩こり・疲れなどの痛みや不調を筋トレにより改善していきます。椅子を使用して、床に座るよりも負担が少ない安全な姿勢で行います。写真で分かりやすく紹介しているため、気になる部位だけの筋トレでも大丈夫です。『椅子筋トレ』で日々の不調を改善し、充実した生活を過ごしてみませんか。



『70歳からの椅子筋トレ』
痛みや不調がスッキリ消える！
著者 枝光 聖人
出版社 家の光協会

2022年4月、民法の一部改正により成年年齢が18歳に引き下げられました。成年に達すると、親の同意を得なくても、自分の意思でスマートフォンやクレジットカード、賃貸住宅など、さまざまな契約ができるようになります。一方で、トラブルが起きた時には、自分自身が責任を負わなければなりません。本書は、18歳になつてからの権利や義務について、4コマ漫画や図を用いて分かりやすく解説しています。全3巻を読むと、「何が変わるのか」「何がかわらないのか」「どんな点に気を付けるのか」などが明確になります。本書をきっかけに、成人として、自分がどうあるべきかを考える機会にははいかがでしょうか。



『18歳から「大人」？①』
成人にできること、できないこと
編著者 18歳から「大人」？編集委員会
出版社 汐文社

図書館ニュース

★『こどもの読書週間』が始まります★

幼少の時から本を読む楽しさを知っていることは、子どもが成長する上でとても大切なことです。『こどもの読書週間』は、子どもたちにもっと本を！との願いから1959年に誕生しました。市内の各図書館では、『こどもの読書週間』に合わせて、4月22日(土)～5月12日(金)に、図書館に行くことや読書が楽しくなるような企画展示を行います。この機会にお気に入りの1冊を見つけ、本から広がる世界を楽しんでみませんか。詳細は、各図書館へお問い合わせください。



★4月の休館日★

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						

□休館日

後記 編集



4月は新生活が始めるスタート月です。新しい学校や職場、引っ越しなど、周りの環境が変わる人も多いのではないのでしょうか。新しい環境は緊張もありますが、何かが待っているようなワクワクした気持ちにもなりますよね。新しく何かを始めるのにも、4月はおすすです。今月号の表紙は、笠田小学校の子どもたちがアスパラガスの収穫を行ったときの様子です。みんな嬉しそうに、初めての体験に取り組んでいます。子どもたちのように、楽しんでいろいろなことにチャレンジしていきたいなと思います。

市公式LINEをご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします！
※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。



※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和5年3月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,085 世帯(+10) 総人口 59,500 人(-68) 男 28,646 人(-16) 女 30,854 人(-52)
※香川県人口移動調査による