

図書館へ行こう!

- おはなし会
飯山図書館=9月10日(土) 午後2時
中央図書館=9月24日(土) 午後3時
- 子ども日曜TVシアター
日時=9月4日(日)午後1時半、18日(日)午後2時
場所=中央図書館
対象=幼児・小学生
- ブックスタート (3か月健診時)
飯山総合保険福祉センター=9月2日(金)
ひまわりセンター=9月6日(火)、13日(火)
- 昔なつかし紙芝居
日時=9月10日(土) 午後1時半
場所=中央図書館
対象=幼児・小学生
- ブックバンク(本の交換会)
日時=9月18日(日) 午前10時~午後2時
場所=中央図書館
- けろっと劇団人形劇
日時=9月18日(日) 午後1時半~2時
場所=中央図書館



【ガラスの芸術~岩田藤七作品集】
岩田藤七・著(講談社)
ガラス工芸は炎の芸術であり、瞬間の決定する美術である。燃えさかる炉の炎であぶり、冷めるまでの数秒で巧みに整形する。その美のセンスと熟達の技から生まれた作品集。

【40歳からの人生を楽しむ本】
米山公啓・著(学研)
素敵な60歳か、老けた60歳か。運命の分かれ道は40代にあります。「駅の反対側を散歩する」「小学生の同窓会に参加する」「自分の行動に値段をつける」など、人生の後半を楽しむための習慣を提案。

【くまのオットーとえほんのおうち】
ケイティ・クレモンソン・絵(岩崎書店)
絵本のお話のくま、オットーには特別な秘密があります。誰も見ていない時に絵本から出て行くのです。外の世界はどうなっているんだろう。小さなくまオットーの秘密の大冒険がはじまります。

- 9月の休館日
- 中央図書館(☎22-3746) 12日、19日、23日、26日、30日
 - 綾歌図書館(☎86-5915) 5日、12日、19日、21日~30日
 - 飯山図書館(☎98-2666) 5日、19日、23日、30日

健康じゅく!

「介護予防でいきいきとした生活を」

人は、加齢とともに身体の様々な機能が低下し、今までできていたことができなくなりますが、それが原因で、介護が必要になる場合があります。例えば、下半身の筋力が低下してつまづきやすくなる↓布団カバが引っかけたり転びそうになる↓転びやすいので外出するのが不安になる↓次第に外出しなくなる。そして、食欲が落ち、体調を崩すという悪循環が起り、介護が必要になります。

介護予防の考え方は、介護が必要にならないように、その原因の発生を食い止め、現在の状態を維持・改善することです。

地域包括支援センターは、介護予防事業で、年に1回、65歳以上の高齢者で要介護認定者以外に基本チェックリストを送付して、自分の状態を確認してもらっています。25項目の質問で、筋力の低下の可能性などを確認する項目が含まれています。その結果で生活機能低下の恐れがある人に、介護予防相談の案内を送付しています。

ほっと一息

●ついに広報デビューの我が家の愛犬(5ページ要チェック)。
大好物は、熱中症対策で食べさせている氷です。(くうちゃん) ●ゴーヤ、バナナ、牛乳、はちみつ、氷をミキサーで細かく混ぜるとゴーヤジュースの完成です。是非お試しください♪(凜) ●秋祭りに向けて獅子舞の練習が始まった。太鼓の音が地域をつなぐ気がする。(もり) ●本市出身のスターが相次いで誕生。笑顔に笑顔。感謝と感動の拍手は多いほどいい。祝で飲んで乾杯(中年明)

また、高齢者を対象にした介護予防体操を月1回市内8か所のコミュニティセンターで実施したり、介護予防の知識などについて、市の出前講座や講演会などで説明したりしています。

介護予防のポイントは、本人のやる気です。そして、今ある能力や今まで使っていない能力を生かすことです。

自分でできることは、持続しましょう。そして、新たにやってみようとする思いを大切に、いきいきとした生活を続けましょう。

介護予防事業についての問い合わせは、地域包括支援センターまでお願いします。

明日は、燃えるごみの日でございます。お忘れなく。

丸亀市も対応しています!

ケータイがあなたの毎日をちょっとサポート。

iコンシェル
月額使用料/210円(税込)*

*「iコンシェル」のご利用にあたっては、別途「ケータイデータお預かりサービス」のご契約が必要となります。「ケータイデータお預かりサービス」の月額使用料105円(税込)を含みます。※別途「iコンシェル」通信料がかかります。※利用頻度などにより、iコンシェル通信料が高額になる場合があります。また、「iコンシェル」の「iコンシェル」などのiモード/ケータイ定額サービスをご利用ください。※対応機種でのみご利用いただけます。※ご利用には所定の設定が必要です。

あなたの街のクリーンカレンダー

53cal(ゴミカレ)は、あなたの街のごみ収集日をお知らせする情報無料*のサービスです。前日夕方か当日の朝にインフォメーションでのごみ収集日のお知らせをお届けします。*別途iコンシェル通信料がかかります。

ドコモの携帯電話からは局番なしの**151(無料)** 一般電話等からは**0120-800-000** 受付時間/午前9:00~午後8:00(年中無休) ※番号をよくお確かめのうえ、おかけください。尚、一部のIP電話からは接続できない場合があります。

Marugame Bulletin Board

みんなの掲示板

- ### 募集
- 香川高等専門学校校舎間キャンパス 公開講座受講者
- 歴史・思想家のE.H.カーの著書「歴史とは何か」を一緒に読んでみませんか。
時10月8日~11月19日の毎週土曜(10月29日を除く) 午前10時~正午
所 同校
定 8人(申込順)
料 7400円(全6回)
他 「歴史とは何か」(岩波新書)を持参
申 9月12日(月)から同校(☎0875-18318507)
- ### ハイキング参加者
- 時 9月25日(日)午前6時20分市民会館前集合
所 塔ノ丸(徳島県三好市)
料 4300円
申 9月21日(木)までに、しわくハイクングクラブ・秋山さん(☎22-290608)
- ### 第3回 四国てんとう虫マラソン
- 時 11月13日(日)午前9時受け付け
所 県総合運動公園(高松市)
種 目 II ウォーキング3・4キロ、ジョギング4・6キロ、マラソン11・5キロ
料 1000~2000円
他 障害がある人、ない人、伴走者や車椅子などでの参加も可。
申 9月30日(金)までに、同大会事務局(☎0871-887184600)
- ### サイクリング参加者
- 時 9月11日(日)午前8時半市役所前集合
所 満濃池森林公園(まんのう町)
他 手袋、帽子、水筒、雨具を持参
問 市サイクリング協会・山下さん(☎22-36600)
- ### 内ミュージカル三匹のこぶた
- 「はだかの王様」
申 往復はがきに郵便番号、住所氏名、電話番号、入場希望人数(5人まで)を記入し、9月16日(金)(消印有効)までに〒760-8570香川県庁人権・同和政策課(☎0871-83213201)

平成23年度 丸亀市若手芸術家支援事業 矢部 望美ピアノコンサート

《賛助出演》
ヴァイオリン 大矢祐歌
モスクワ音楽院卒業

エレクトーン 高島綾音
坂出高等学校音楽科卒業
ヤマハ音楽院大阪校卒業

ピアノ 矢部望美(綾歌町出身)
2003年 高松第一高校音楽科卒業
2007年 愛知県立芸術大学音楽学部
2008年 ピアノ専攻卒業後ウィーン私立音楽大学に留学中

♪プログラム♪
ベートーヴェン ピアノソナタ第31番変イ長調Op.110
シューベルト ヴァイオリンとピアノのためのソナタ第1番ニ長調D384
バーンスタイン 「ウエストサイド物語」よりシンフォニックダンスなど

日時 9月11日(日)午後2時開演(1時半開場)
場所 アイレックス大ホール ※500台の無料駐車場あり
料金 中学生以上500円(東日本大震災復興支援のため全てを募金させていただきます)
問い合わせ 文化観光課 ☎24-8822

MIMOCAゲートプラザ 文化発信プロジェクト vol.11 第3回丸亀ビッグバンドジャズフェスティバル

日時=9月25日(日) 午後0時半~5時
場所=猪熊弦一郎 現代美術館 ゲートプラザ
出演=県内アマチュア5団体、スペシャルゲスト 小池修さん(サクソ)
問い合わせ=文化観光課 ☎24-8822

■内科・胃腸内科・内視鏡内科・腎臓内科・透析内科

宮野病院

丸亀市中府町4-13-28 TEL22-3171 http://www.miyano-hp.com

■内科

みやの外来クリニック TEL25-2444

●特別養護老人ホーム 青の山荘
●介護老人保健施設 あおのやま
●養護老人ホーム 綾歌荘

下水道 接続工事 点検・清掃 浄化槽
廃棄物 収集・運搬 パイプのつまり 高圧洗浄

省エネ
空調機の施工・エコキュート

四国化成グループ
シコク環境ビジネス株式会社
丸亀市を応援します。
☎0120-28-8308