



ほんの森

図書館 ☎84-3311

❖図書館休館日 9月 毎週月曜日と1日(火)・23日(水)

※21日(月・祝)は開館します。
10月 毎週月曜日と6日(火)

❖開館時間 午前9時30分～午後6時

おすすめ本の紹介

夏の疲れに効く本をご紹介します。

□『疲れた日のスープ 頑張る日のスープ』

山田奈美著 文化学園文化出版局
毎日の食事こそ何よりの薬になるという薬膳の考え方をベースにした、体にやさしいスープレシピです。



□『医者が教える小林式お風呂健康法』

小林弘幸著 ダイヤモンド社
「疲れ」と「痛み」がない体を作る究極のお風呂の入り方を紹介。

□『指だけヨガ』

深堀真由美著 大和書房
指を動かすだけで全身ヨガと同じ効果が期待できる実践法をイラストとともに紹介。

わらべうたと絵本の会

わらべうたや絵本で、一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。

とき 9月10日(木)・24日(木)
10月8日(木)・22日(木)
午前10時30分～11時

ところ 2階会議室

対象 0～3歳くらいまでのお子さんと保護者
申込 不要

おはなし会

楽しいお話や絵本の読み聞かせなどを行います。

とき 毎週土曜日 午前10時30分～11時
ところ 2階会議室

対象 一人でお話を聞けるお子さん(保護者も可)
申込 不要

映画会

※実施状況は、図書館に直接お問い合わせください。



休日当番医

※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
※昼休みの時間は、各医療機関へお問い合わせください。

診療時間 とき	午前9時～午後5時		午前8時30分～午後5時	
			内科系	外科系
9月6日(日)	古川クリニック(九十九里) ☎0475-76-1588	吉田クリニック(山武) ☎0475-82-0481	石井医院(匝瑳) ☎73-2150	伊藤医院(匝瑳) ☎72-0261
9月13日(日)	とうがね中央糖尿病腎クリニック(東金) ☎0475-54-2421	鈴木医院(横芝光) ☎82-0126	小川内科(匝瑳) ☎73-2658	匝瑳市民病院(匝瑳) ☎72-1525
9月20日(日)	秋葉医院(東金) ☎0475-52-2039	山崎医院(横芝光) ☎82-0561	九十九里ホーム病院(匝瑳) ☎72-1131	
9月21日(月・祝)	原医院(東金) ☎0475-54-0624	花城医院(山武) ☎0479-86-2233	東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分]	
9月22日(火・祝)	東金たまクリニック(東金) ☎0475-50-9720	宇井医院(山武) ☎0475-86-2522	東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分]	
9月27日(日)	天野内科クリニック(東金) ☎0475-55-3986	日向台クリニック(山武) ☎0475-88-1491	東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分]	
10月4日(日)	(この期間、当番医は変更ありません)		かわて医院(匝瑳) ☎72-3000	さとう整形外科(匝瑳) ☎73-2891
10月11日(日)			越川医院(横芝光) ☎84-0103	東葉クリニック(匝瑳) ☎73-3311
10月18日(日)			九十九里ホーム病院(匝瑳) ☎72-1131	
10月25日(日)			東陽病院(横芝光) ☎84-1335 [診療時間:午前8時30分～午後5時15分]	

山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475-55-0119

匝瑳市横芝光町消防組合消防本部警防課 ☎72-0119