

# library news

図書館  
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

## 新刊情報



### 《一般書》

- 『30女という病』
- 『なぜ騙されるのか?』
- 『病気に強い人、弱い人』
- 『庄力鍋の絶品おかず』
- 『マザーズリー』
- 『てれんばれん』
- 『乙女部部长』 ほか

### 《児童書》

- 『引退犬 命の物語』
- 『アンパンマン大図鑑』
- 『花になった子どもたち』
- 『ふたりでおるすばん』
- 『14ひきのもちつき』
- 『ゆきだるま』 ほか

1月 図書館カレンダー						
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		

2月 図書館カレンダー						
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	

## お知らせ

木・金曜日は午後7時まで開館しています。休館日は、月曜日(祝日の場合は開館)・第2水曜日です。

休館日

- ◎おはなしの会  
とき 1月5日(土)午後2時  
おはなしは、『天福地福』ほか二つ。
- ◎絵本と紙芝居の会  
第1回 1月13日(日)午前10時30分  
絵本は、『ゆきのひのゆうびんやさん』ほか1冊。紙芝居は、『こねこのしろちゃん』ほか一つ。
- 第2回 1月19日(土)午前10時30分  
絵本は、『また!ねずみくんとホトケーキ』ほか1冊。紙芝居は、『きつねとごんろく』ほか一つ。
- ◎鳥羽こどもの本の会(読書会)  
とき 1月8日(火)午前9時45分  
テキスト『ぶーちゃんとおにいちゃん』
- ◎大人のためのおはなし会  
とき 1月15日(火)午前10時  
おはなしは、『マローンおばさん』
- 『聴耳頭巾』ほか七つ。
- ◎赤ちゃん絵本の会  
とき 1月25日(金)午前10時30分  
絵本は、『どうぶつのおかあさん』など。
- ◎ブックスタート  
とき 1月22日(火)午前9時  
ところ 保健福祉センターひだまり
- ◎谷口文庫  
鳥羽二丁目の谷口仙二さんから中国関係図書『ここだけは行ってみたい中国の景色』『中国現代アート』『川柳のなかの中国』『こんなに楽しい中国の「農民画」』『論語抄』など21冊を寄贈していただきました。

## 保健師の 一口メモ



お酒と上手に付き合しましょう

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

年末から年始にかけては、忘年会や大晦日、お正月などお酒を飲む機会が多い季節です。体に無理な飲酒をしていませんか?

お酒は、「百薬の長」といわれるように、適量であればストレスの解消になったり、血液の循環をよくしたり体に良い影響を与えます。

しかし、度を越すと、肝臓病をはじめ心臓病、糖尿病、高脂血症、肥満などさまざまな病気を発症しやすくなります。次の点に気を付けましょう。

- 自分のペースでゆっくりと、楽しみながら飲む
- 週に2日は休肝日をつくる
- 空腹時の飲酒は避け、食べながら飲む
- おつまみは低カロリー・低塩分の

### 一日当たり適量の目安

ビール	中ビン1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	ぐい飲み1杯 (70ml)
ワイン	グラス1.5~2杯 (200ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)

アルコール分解能力は個人差がありますが、適量を守り、体に無理のない飲酒を心掛けることが大切です。

- 薬と一緒に飲まない
- 定期的な健診を受ける
- 遅くとも午前零時までには切り上げる
- 強いお酒は薄める
- ものを選ぶ