

# library news

図書館  
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

## 新刊情報



### 〈一般書〉

- 『図解雑学警察のしくみ』
  - 『誰も書けなかった年金の真実』
  - 『これで解決！お金のキホン』
  - 『日本絵画の楽しみ方完全ガイド』
  - 『ウエザ・リポート』
  - 『たいがいにせえ』
  - 『純愛の証明』 ほか
- ### 〈児童書〉
- 『エイズの村に生まれて』
  - 『道具にヒミツあり』
  - 『こどもの絵かきうた一〇〇曲』
  - 『ぼくらが大人になる日まで』
  - 『ストロブのふゆやすみ』
  - 『ベスとアンガス』 ほか

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	

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					

## 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 2月2日(土)午後2時  
おはなしは、『だんだんのみ』ほか二つ。
- ◎絵本と紙芝居の会  
第1回 2月9日(土)午前10時30分  
絵本は、『あつたまろう』ほか1冊。  
紙芝居は、『ねずみのすもう』ほか一つ。
- 第2回 2月24日(日)午前10時30分  
絵本は、『たいへんだあ』ほか1冊。  
紙芝居は、『てんぐのはなし』ほか一つ。
- ◎鳥羽こどもの本の会（読書会）  
とき 2月12日(火)午前9時45分  
テキスト『と・も・た・ち』
- ◎ストーリーテリング勉強会  
とき 2月19日(火)午前10時  
絵本は、『コップちゃん』など。
- ◎赤ちゃん絵本の会  
とき 2月22日(金)午前10時30分  
絵本は、『コップちゃん』など。
- ◎ブックスタート  
とき 2月26日(火)午前9時  
ところ 保健福祉センターひだまり
- ◎おすすめ本コーナー  
「冬まるごと特集」です。
- 祝日開館のお知らせ  
2月11日(月)「建国記念の日」は開館。
- 文化講座展覧会へどうぞ  
平成19年度文化講座会員の作品を展示します。
- とき 2月29日(金)～3月11日(火)  
ところ 市立図書館展示コーナー

## 保健師の 一口メモ



### 果物と健康

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

今回は、果物と健康についてお話しします。

#### ビタミンやミネラルが豊富

かんきつ類やイチゴに豊富に含まれるビタミンCは、抵抗力を高め、風邪を予防します。バナナやキウイ、リンゴに豊富に含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体外へ排出し、高血圧を予防します。

#### 食物繊維が豊富

食物繊維には、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を抑える働きがあり、生活習慣病の予防につながります。日常に食べる果物の中では、キウイやリンゴ、パイナップルなどに豊富に含まれます。

#### 食べ過ぎに注意！

果物には、果糖が多く含まれてい

ます。おいしいし、体に良いからといって食べ過ぎてしまうと、肥満や中性脂肪の上昇、糖代謝の悪化を招きます。

#### 目安は1日200gまで

1日の目安は、ミカンなら中2個、リンゴなら中1個、イチゴなら12粒、キウイなら中2個です。（※これは、健康なかたの目安量です）

#### 生の果物を食べましょう

同じ果物でも、ドライフルーツや缶詰は糖分が多く、果汁100%のジュースでも食物繊維が期待できず糖分も多く含まれていますので、注意が必要です。

旬の果物をおいしく食べて健康に過ごしたいですね。