

新着図書

「冥土めぐり」 第147回芥川賞受賞作

鹿島田 真希 (著) 河出書房新社 (出版)

裕福だった過去に執着し、借金を重ねる母と弟。家族から逃れたはずの奈津子だが、突然、夫が不治の病にかかる。夫とめぐり、失われた過去への旅。

「鍵のない夢を見る」 第147回直木賞受賞作

辻村 深月 (著) 文藝春秋 (出版)

恋愛、結婚、出産。普通の幸せ、ささやかな夢を叶える鍵を求めて魔が差す瞬間。それぞれの岐路に立つ5人の女性の物語。

「ガリバーの冒険」

ジョナサン・スウィフト (原作) 井上ひさし (文)
安野光雅 (絵) 文藝春秋 (出版)

船医のガリバーが漂着した、ある砂浜、そこは小人の国だった。

43年の時を経て復刻した、井上&安野の傑作絵本。絵の中に隠れている「井上ひさしさん」を探せ!

「72時間生きぬくための101の方法」

子どものための防災BOOK

夏 緑 (著) 童心社 (出版)

災害が起こって助けがくるまで、長くても3日間。72時間を生きぬくための知識をイラストや写真で解説。



お知らせ

「ちゅうりっぷの会」による

乳幼児のためのおはなし会

日時 9月26日(水) 午前10時30分～

場所 中央公民館 視聴覚室

対象 0歳児～

今月のテーマ 「どんぐりいろ」

大型絵本・パネルシアターなど親子でお楽しみください

図書館利用案内

開室時間

●月曜日～土曜日

午前9時30分～午後6時 (土曜日は午後5時)

●日曜・祭日 午後1時～午後5時

*お一人 4冊まで 2週間借りられます



こちら 地域包括支援センターです!

食欲の秋ですね!!

軽い運動とあわせ、食生活をチェックしよう!!

BMI 25以上の方は要注意!

- ① 食事は一汁三菜でバランスよく
- ② ひと口ずつ、ゆっくり味わって!
- ③ 3つの「あ」は、少量を楽しむ
 1. 油っこい食べ物
 2. 甘〜い食べ物
 3. アルコール類

●ご飯はお茶碗に1杯

●一汁 ⇒ 野菜の具をたっぷりと…

●三菜 ⇒ 1品は、肉・魚・卵・豆類のおかず
残りの2品は、野菜のおかず

肉、魚、卵、
豆類の
おかずを一品



野菜の
おかず

野菜
たっぷりの
おつゆ

運動指導及び資料提供：公益財団法人身体教育医学研究所

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)