



いきいき健康情報

第21回 ストップ!メタボ

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

行こうよ図書館へ

初心者向け スマートフォン活用講座

「スマートフォンって何ができるの?」「持っているけれど、使い方がよく分からない」といった方々を対象に、左記のとおり講座を開催します。

【時】7月11日(土)
Androidの部 10時~11時30分
iPhoneの部 14時~15時30分

【所】中央図書館3階 研修室

【内容】
▼文字入力などの基本的な操作方法
▼インターネットや生活に役立つアプリの安全な使い方
▼「Twitter」や「LINE」など、コミュニケーションツールの紹介
▼スマートフォンをお持ちの方で、電話やメール以外の機能も使ってみたい方。スマートフォンは、AndroidまたはiPhoneに限ります。

【定員】各5人
【受講料】無料
【持ちこたえてくるもの】現在使用しているスマートフォン

【申込方法】電話または、住所・氏名・電話番号と、使用しているスマートフォンの種類を明記のうえ、ファクスで申し込み
*受付時間は、平日の9時~17時
【申込開始】6月22日(月)
【申込・問合せ先】〒895-0076

大小路町14・5 中央図書館
☎(22)3542
☎(21)1289



おでかけ図書館「おはなし会」や「映画上映」を行います

中央図書館では、依頼のあった施設に出向き、読み聞かせや映画の上映などを行う「おでかけ図書館」事業を行っています。

▼おはなし会
絵本や紙芝居、おはなしの小道具を使って、「読み聞かせ」を行います。

▼映画上映
視聴覚ライブラリーが所蔵する16ミリフィルムやDVDの教材を、大きなスクリーンを使って上映します。アニメや物語、暮らしに役立つものなど、さまざまな種類がありますので、まずはご相談ください。
*上映時間は30分程度

▼移動図書館
本を載せたバスが各施設に出向きます。1人5冊まで借りることができま

「これまで着ていた服がきつくなった」「少し走っただけで息が上がるようになった」最近、こんな経験はありませんか。

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病は、年をとってからはなく、若いうちからの生活習慣が大きな影響を与えます。この機会に、食生活について見直してみましよう。

6月は食育月間。毎月19日は食育の日

「ストップ!メタボ」食生活を見直して心も身体もイキイキと!

基本は「一汁三菜」
日本型食事は、一汁三菜(汁物一品、おかず三品)が基本となっております。栄養のバランスから見て理想的と言えます。外食や弁当・惣菜を摂るときは、なるべく野菜が多いものを選ぶ、単品の場合には小鉢をつけるなど、工夫して食べましよう。



メタボ予防には「野菜」多め、「塩分」控えめ
小皿の野菜料理を1皿(約70g)、

すが、その際は、市立図書館の利用者カードが必要です。

【対象】市内本土地域の幼稚園、保育園、児童クラブ、地区コミュニティ協議会、自治会、福祉施設など

【開催日】依頼日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
▼午前の部 9時~11時
▼午後の部 14時~16時

【申込方法】電話
*受付時間は、平日9時~17時
【申込・問合せ先】中央図書館

中央図書館休館のご案内
中央図書館では、蔵書の所在状況の点検・照合や図書整理、また、館内設備の補修工事などのため、「特別図書整理期間」として、次の期間は休館とさせていただきます。市民の皆さんには大変ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

なお、休館中の図書の返却は、中央図書館玄関(正面左側)に設置してある「夜間・休日返本受入口」をご利用ください。

また、各分館は通常どおり開館します。どうぞご利用ください。

【時】6月16日(火)~30日(火)
【問合せ先】中央図書館



夜間・休日返本受入口

中央図書館から

今月のおすすめ本

一生に一度は行きたい「日本の音風景」100
環境省 選 (小学館)

保存びんに、季節とおいしさ詰め込んで。
ダンノ マリコ 著 (主婦の友社)

きらきら は・は・歯
室井 滋 文、長谷川 義史 絵 (世界文化社)

桜島! まるごと絵本
NPO法人桜島ミュージアム・さめしま こえ 著 (燦燦舎)

歯が汚くて、嫌なことばかり起こるヨシオの家族。お隣のケント君家族は、みんなきらきらの歯で幸せそう。ある日、ヨシオの家族が、ケント君の家族の様子をこっそり見に行くと...

「じいちゃん、なんでぼくたちは桜島にすんでるのけ?」桜島に住むタケシ家族のお話と、火山博士が教える桜島の不思議と魅力がいっぱい詰まった、親子で楽しめる一冊。

おいしいものほど旬は短く、そのおいしさを魔法のように閉じ込めてくれる保存ビン。ジャム、酢漬、オイル漬、はちみつ漬、塩漬など。一年中使える保存ビンのレシピ202種。

大皿の野菜料理を2皿(約140g)と数え、1日5皿(70g×5皿=350g)以上を目標に摂りましよう。

また、塩分は1日8g以内の摂取を心掛けましよう。
特に飲酒のときに摂るおつまみは、塩分が多めで野菜不足になりがちです。
*目安として小さじ一杯が約5~6gになります。

●こんなおつまみは塩分量に注意!

フライドポテト、ピザ、お好み焼き、ラーメン

●オススメのおつまみ

枝豆、野菜スティック、豆腐料理、煮物

朝食はしっかり!
夜遅い食事は控えめに!
若い世代に朝食を食べない人が増えています。朝食を食べないと

代謝も悪くなり、逆に太りやすくなってしまう。

*夜遅く食事を摂る際のポイント

- 豆腐、肉、魚を使った具だくさんの汁物を摂る。
- 揚げ物より煮物を摂る。
- 野菜は大きめに切って調理する。
- ゆつくりとよく噛んで食べる。

ヘルシー弁当・ヘルシーメニューを提供

本市では、市内の仕出し業者・飲食店と協力して、ヘルシー弁当・ヘルシーメニューの提供を進めています。ぜひ、ご利用いただき、健康管理にお役立てください。



*市のホームページに、仕出し業者・飲食店一覧表を掲載しています。
*登録店を随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811
~野菜料理や減塩メニューについてのレシピ集も用意しておりますので、お問い合わせください。~