行こうよ図書館へ

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。子どもたちの夏休みも始まり、図書館も一年で一番にぎわう時期に入ります。暑い日は涼しい室内で、ゆっくり読書を楽しみませんか。

読書感想文の書き方教室

多くの子どもたちが苦手な読書感想文ですが、コツさえ知っていれば大丈夫。今回、手軽に取り組め、「誰でも読み手に伝わりやすい読書感想文」が書けるコツを紹介します。

【時】＝8月7日(日)9時30分～11時30分
【所】＝中央公民館　第一研修室
【講師】＝鹿児島作文研究会会長　片山一郎（かたやまいちろう）氏
【対象】＝市内に居住する小学生
【定員】＝20人
【受講料】＝無料
【申込方法】＝はがき、ファクス
＊講座名・住所・氏名（ふりがな）・性別・学校名・学年・電話（ファクス）番号を明記の上、申し込みください。
＊受講の決定は、締め切り後に本人へ通知します。
【申込締切】＝7月26日(火)必着
【申込・問合先】＝〒895－0076　大小路町14－5　中央図書館
TEL (22)3542
FAX (21)1289
＊定員を超えた場合は、厳正な抽選により決定しますので、あらかじめ了承ください。

読書感想文コンクール作品募集

小・中学生の本に親しむ機会を増やし、読書の習慣を身に付けてもらうことを目的に、読書感想文コンクールを実施します。

【対象】＝市内小・中学校の児童・生徒
【標題】＝自由
【原稿枚数】＝
▼小学生＝400字詰め原稿用紙3枚以内（ただし、1・2年生は低学年用原稿用紙で可）
▼中学生＝400字詰め原稿用紙4枚以内
【応募方法】＝各小・中学校を通じて、夏休み前に別途お知らせします。

子ども読書活動推進スキルアップ研修会

学校や地域における子どもの読書活動の充実を図るため、県立図書館主催で、研修会が開催されます。

【時】＝8月24日(水)13時～16時30分
【所】＝薩摩農村環境改善センター（さつま町立薩摩中学校近く）
【内容】＝講演、事例発表、ワークショップ（読み聞かせ・おもしろいと思う本の魅力を5分間で紹介し合うビブリオバトル　他）
【対象】＝関心のある方なら、どなたでも参加できます。
【定員】＝150人
【申込締切】＝7月28日(木)
【申込・問合先】＝中央図書館
TEL (22)3542
FAX (21)1289

わくわく薩摩川内土曜塾「わくわく図書館」

次のとおり上映します。
【時】＝7月23日(土)10時～11時45分
【所】＝中央図書館3階　研修室
【内容】＝映画（アニメ）
▼虹色ほたる～永遠の夏休み
【あらすじ】＝
6年生のユウタは、亡くなった父との思い出の山奥へ出掛けるが、足を滑らせ、30年前にタイムスリップしてしまう。そこで出会った人々は・・・。
父親との思い出、子ども同士の友情、そして淡い初恋。人気を呼んだ小説を映画化し、感動を呼んだアニメーション
【定員】＝先着30人
＊申込不要
【参加料】＝無料
【問合先】＝中央図書館
TEL (22)3542

中央図書館から　今月のおすすめ本

絵本

なつのおとずれ
かがくい　ひろし　作・絵
（PHP研究所）

天気予報士のかたつむりが「梅雨明けはもうすぐでしょう」と伝えると、太陽は「そろそろみんなに知らせますか」と立ち上がり、スイカ・セミ・かき氷たちが走り出す。ユーモアいっぱいの夏が感じられる作品

児童書

ルドルフとイッパイアッテナ
斉藤　洋 著
杉浦　範茂 絵
（講談社）

ひょんなことから、長距離トラックで東京に来てしまった黒猫ルドルフ。土地のボス猫イッパイアッテナと出会い、愉快なノラ猫生活が始まる。猫と人間、それぞれの愛と友情の物語で児童文学の不朽の名作。8月には3DCGで映画化もされる。

一般書

七十二歳の卒業制作
～学ぶこと、書くこと、生きること～
田村　せい子 作
岡本　よしろう 画
（福音館書店）

昭和17年生まれの主人公は、ひと月しか中学校に通えず、さまざまな職に就きます。60代で一念発起し、夜間中学を振り出しに、学ぶ喜びと人生の意味を求めて奮闘する自伝的作品

一般書

九州 親子で行きたい！ファミリーキャンプ場完全ガイド
ほり編集事務所 著
（メイツ出版）

九州にあるファミリー向けのキャンプ場を紹介。設備の整った初心者向けの施設を多く掲載。初めてのキャンプにぴったりの1冊

いきいき健康情報

第34回　日本型食事で生活習慣病予防

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。

がんや高血圧・糖尿病などの生活習慣病が増加しています

近年、私たちの食生活は大きく変化しました。外食やファストフード、加工食品、スナック菓子などの嗜好品や嗜好飲料が増加し、また食生活の欧米化が進んだことにより、高カロリー・高脂肪・高たんぱく質、糖分の過剰摂取がみられるようになりました。また、魚や野菜、海藻、豆類の摂取の減少などにより、ビタミンやミネラル類の不足など、栄養の偏りが問題となっています。

また、夜遅い時間の食事や朝食欠食など、食生活リズムの乱れも影響し、生活習慣病が増加しています。

本市は、市民が健やかに過ごせることを目指し、第2次薩摩川内市健康づくり計画（本年度～平成37年度）を策定しています。

アンケート調査の結果からも、野菜・魚・大豆製品などの摂取は減少し、甘い物や脂肪分の多い食事を摂る人の割合は、高い値のまま推移していることが分かります。

特に、野菜を毎日摂取する人は減少傾向にあります。

いきいき健康さつませんだいアンケート結果より

指　標	対　象	平成22年度	平成26年度
野菜を毎日食べる人	成人全体	58.3%	51.3%
大豆製品をほぼ毎日食べる人	成人全体	25.1%	22.5%
魚を週3回以上食べる人	成人全体	59.6%	53.9%
脂肪分の多い食事をよく食べる人	20歳代女性	20.8%	18.2%
	30歳代女性	22.6%	22.1%
	成人男性	15.0%	15.1%
砂糖入りコーヒー・紅茶や甘いジュースを毎日飲む人	20歳代女性	37.5%	29.1%
	成人男性	17.7%	23.1%
甘いものをよく食べる人	20歳代女性	62.5%	52.7%
	30歳代女性	48.1%	45.6%

日本型食事で生活習慣病予防を！一汁三菜を基本に、主食・主菜・副菜・汁物でバランスを取りましょう

食事バランスを整えるポイントは、一汁三菜の食事です。

主食は米を中心とした穀類で炭水化物を、主菜は魚介・肉類・卵・大豆製品でたんぱく質を、副菜や汁物は野菜、海藻、きのこ、豆類をたっぷり入れてビタミンとミネラル、食物繊維などを摂るように心掛けましょう。

◇忙しい方へのアドバイス

野菜たっぷりチャーハンや野菜カレー、具だくさんの汁物・スープなど、単品でも栄養バランスを取ることができる料理はたくさんあります。

ゆでた野菜を冷凍しておくと、短時間で調理することもできます。

パンフレット・レシピ集なども用意していますので、問い合わせください。

外食や総菜などを利用する場合は、野菜の多いものを選び、単品の時には、小鉢を追加するなど工夫してみましょう。

本市には四季折々、豊かな食材があります。旬の食べ物をおいしく調理して、感謝しながら食べる食生活をお勧めします。

【問合先】＝市民健康課（川内保健センター内）TEL (22)8811