

新着図書



● 文学

書籍名	著者名
乙女の密告	赤染 晶子
悪の教典 上・下	貴志 祐介
炎天の雪 上・下	諸田 玲子
イキルキス	舞城 王太郎
ひそやかな花園	角田 光代
あんじゅう	宮部 みゆき
儲けすぎた男	渡辺 房男
ヒコベエ	藤原 正彦
つばさものがたり	栗井 脩介
1ターン	福澤 徹三
浅草のおんな	伊集院 静
再会	横関 大
白い道	吉村 昭
脳梗塞からの“再生”	上田 真理子

● 社会・ビジネス・歴史

書籍名	著者名
ネット・バカ	ニコラス・G.カー
傾聴力	武藤 清栄
「働きたくない」というあなたへ	山田 ズーニー
ダメな商店街を活性化する8つのポイント	鈴木 健介
山本五十六の乾坤一擲	鳥居 民
史記「人間関係力」の教科書	守屋 洋

● 医学・教育

書籍名	著者名
これで安心はじめての認知症介護	高瀬 義昌
ひきこもり支援論	竹中 哲夫
生涯学習と地域社会教育	末本 誠・松田 武雄

● コミック・趣味

書籍名	著者名
ゲゲゲの人生わが道を行く	水木 しげる
日本一やさしいデジタルカメラ入門	中村 陽子

● 料理・家庭

書籍名	著者名
朝ごはんからはじまる	山本 ふみこ
旅して見つけて、我が家の定番になった地方ごはん	渡辺 あきこ

新着図書は、この他にも多数入荷しています。ぜひ、ご来館ください！

人権教育情報

お問い合わせ先・生涯学習課 TEL32-6709

▶▶▶ 明るいまちづくりにあなたも一役!!
テーマ「ふれあい」の短い手紙・絵・ポスター・写真を募集中!

日常のふれあいの中で、
あなたの感じている
ことや想いを…



↑平成21年度入賞作品

- 短い手紙** ▶ 応募用紙、または原稿用紙 (200字以内)
- 絵** ▶ 小学1~4年生でテーマに即した生活画 (大きさは4つ切り)
- ポスター** ▶ 小学5~6年生・中学生・高校生・一般 (大きさは4つ切り)
- 写真** ▶ 「ふれあい」のテーマに即したスナップ写真 (普通サイズ・1人2点以内)

- 締め切り 10月25日(月)
- 表彰式 12月4日(土)

[送付先] 美浜町人権協事務局(生涯学習課内)「ふれあい」応募係 宛
TEL:32-6709 FAX:32-9032
e-mail : jinkenkyo@town.fukui-mihama.lg.jp
※短い手紙・写真はメールも可。

啓発冊子に掲載する笑顔の写真也大募集!!

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

皆さんの心に残った本やおすすめの本を紹介するコーナー

(No.13)

わたしの一冊

荻谷 正勝さん(松原) の
「わたしの1冊」



『三秒の感謝』

曾野 綾子 海竜社(2010年)

私は知的でクールで、そして物言う女性に好感を抱きます。

著者の人間愛、夫婦愛の洞察には絶えず共感し、娘に同名の綾子をいただいた経緯があります。

この一冊は、ともすると「自分は死なないうつもり」といった錯覚で生きている人たちに、はじめをつかさせる手法を悟らせる本であります。

「幸福の収支決算を明日まで持ち越さず今日だすことに尽きる」と、そして一日、一日の積み重ねが貴重な人生であると教えてくれている。年を重ねた人の必読書です。

*このコーナーへの皆さんのご参加、お待ちしております!

すこやか

放送局

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

脂質の上手な摂り方を 心がけましょう

心掛けてみましょう

栄養素の中でも、脂質は「エネルギー源になる」、体を作る材料になる「働きをします」。

しかし、摂り過ぎるとさまざまな疾患につながる可能性もあります。

肉・魚類や加工食品等から摂取する脂質だけでなく、調味料から摂取する脂質の量にも注意しましょう。

● 調味料から摂る脂質の量

年齢	1日の目安量(g)
1~2	10
3~11	15
12~30	20
31~69	15
70~	10

(数値は食品成分表より引用)

参考

○ バター・マーガリン

(大さじ1杯で13gの脂質)

○ マヨネーズ

(大さじ1杯で14gの脂質)

脂質を抑制する「コツ」

～ 食生活編 ～

☆あてはまる項目をチェックしましょう。

- 週に3回以上揚げ物を食べる
- 外食やコンビニ食が多い
- お菓子類(ケーキ、スナック菓子)をほぼ毎日食べる
- ベーコン・ソーセージ等の加工食品をよく食べる
- サラダ等には、ドレッシングやマヨネーズを必ずかける
- 魚より肉の方をよく食べる
- 赤身の肉より脂身の多い肉を選ぶ



★いくつあてはまりましたか？

チェックのついた数が多いほど、脂質を摂り過ぎていることになります。

【改善方法】

- ①揚げ物の回数を減らしましょう。(週に3回 ↓ 週に2回)
- ②外食やコンビニ食には油を多く使用している物もあります。摂り過ぎに注意し、「食品表示」を確認しましょう。
- ③肉と魚は、1:1の割合にし、赤身の肉を選び、脂身を取り除きましょう。

脂質を抑制する「コツ」

～ 調理編 ～

①「揚げる」「炒める」よりも、「ゆでる」「焼く」「蒸す」の調理法の方が脂肪をカットできます。



②フッ素樹脂加工のフライパンを使うと、少ない油で焼くことができます。



③揚げ物は大きい形のままで揚げ、「ころも」は薄くつけましょう。

④ドレッシングは油の少ないものを選びましょう。

～ 脂質の多い食品 ～

- ・バター、マーガリン
- ・マヨネーズ、タルタルソース
- ・ナッツ類
- ・料理に使う油
- ・天ぷら、フライ



※動物性でも植物性でも摂取エネルギー量は同じですが、動物性の脂質はコレステロール値を上げます。

脂質を摂り過ぎるとどうなるの？

- 脂質異常(中性脂肪やコレステロールが増え過ぎる)を起しやすい
- 肥満の原因になりやすい
- 動脈硬化が進行しやすい



ただし…

◎必ずしも脂質の摂り過ぎだけが原因ではありません！

- ・食事の時間帯
- ・食事の量や食べ方、バランス等
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・生活リズム

等も大きく影響します

また、脂質は体にとって必要な栄養です。極端に摂取を止めるのではなく、バランスのよい摂取を心がけましょう。



※お問い合わせ先

町保健福祉センターはあとぴあ

☎ 32-3111



こんなとき、どうしますか？

～薬の飲ませ方と感染予防について～

大 人も何だか苦手なお薬、子どもが嫌がるのも当たり前ですよ。

飲ませなければいけない時に泣いて嫌がる姿を見ていると、どうしてよいか分からなくなる方も多いのではないでしょうか。

そこで、今年度も、昨年好評だった育児講座「上手な薬の飲ませ方と感染予防について」を開催します。

薬の飲ませ方だけではなく、これから冬に向けて流行ってくる風邪等の“感染予防”についても、とても分かりやすくお話していただきます。

昨年受講した方からは、「知りたかった風邪の予防方法について、分かりやすく教えていただけてよかったです。」や「本等ではあまり得られない情報を知ることができ、とても勉強になりました。早速実



行してみたいと思います。」等の感想をいただきました。

お子さんのためだけではなく、ご家族の健康のためにもぜひ足を運んでみてください。

お待ちしております。

日時

10月25日(月)
午前10時15分～11時15分

場所

子育て支援センター

講師

ちぢいわ ゆうじ
干知岩 祐次 さん(薬剤師)

対象

町内の未就園児とその保護者

※当日は託児を行います。

※事前に申し込みが必要です。詳しくは、支援センター便り(10月号)をご覧ください。

※お問い合わせ先

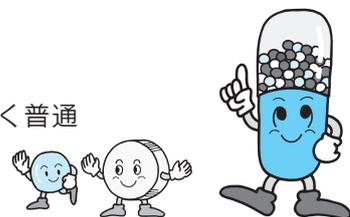
子育て支援センター ☎32-0192



薬との正しい付き合い方

体 調が悪い時に薬を服用するのは、医療先進国である日本ではごく普通の行動だと思います。

しかし、やみくもに薬を利用すると怖いことになります。



副作用に注意

市販薬、いわゆる医師の処方箋なしで薬局で買うことができる薬は、薬剤師に相談の上、適切な薬を使用することを勧めます。

一方、医師から処方された薬は、現在の自分だけが使用してよい薬だと考えてください。いずれの薬も決して他の人に譲ったり、もらったりしてはいけません。

健康な方でさえも、薬には数%の副作用があります。ましてや体調不良の方は、適した薬を使用しないと、どんな弊害が体に起こりうるか分からないのです。

※お問い合わせ先

東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

正しい服用を

早く病状をよくしたいという気持ちが先に立ち、一番手に入りやすい薬を使用してしまいがちですが、やはり一番よいのは医師の管理の下、適切な薬を使うことです。

また、手にした薬は服用方法が決まったものがほとんどだと思います。薬は作用時間や効果等さまざまなテストを踏まえた上で、一番よいとされる服用方法が決まっています。決して自分で勝手に中止したり、量を多く服用したりしないでください。思い込みでの自己調節は非常に危険です。

早く病状を回復するためには、規則も守る。これが薬を利用する上で一番大切なことだと思います。