

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです。

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

●子どもの本

- 1位 「かいけつゾロリのにんじゃ大さくせん」
(作=原 ゆたか)
- 2位 「名探偵コナン 推理ファイル」
(作=青山剛昌)
- 3位 「かいけつゾロリの大金もち」
(作=原 ゆたか)
- 4位 「かいけつゾロリのきょうふのカーレース」
(作=原 ゆたか)
- 5位 「うえへまいりまあす」
(作=長谷川義史)
- 5位 「ハリーポッターと死の秘宝 下」
(作=ローリング)



ゾロリが妖怪学校の先生を助けたお礼にもらったテレホンカード「フウブウテレカ」は世界でたった2枚しかないカードで、今、一千万円もすると知り、ゾロリはもう一枚のカードを盗むことにしたが…。

BEST
5

中央公民館図書室
年間貸し出しランキング

中央公民館図書室で
昨年度中に貸し出し
が多かった本を紹介
します。



惨殺された両親のあだ討ちを流星に誓い合った三兄妹。「兄貴、妹は本気だよ。俺たちの仇の息子にほれているよ」14年後、彼らが仕掛けた復讐計画の最大の誤算は、妹の恋心だった。息もつかせぬ展開、張り巡らされた伏線、驚きの真相、涙がとまらないラスト。すべての東野作品を超えた現代エンタメの最高峰! 「この小説は私が書いたのではない。登場人物たちが作り出したのだ。」東野圭吾

●一般の本

- 1位 「流星の絆」(作=東野圭吾)
- 2位 「夜明けの街で」(作=東野圭吾)
- 3位 「探偵 ガリレオ」(作=東野圭吾)
- 4位 「東京島」(作=桐野夏生)
- 5位 「魔女の盟約」(作=大沢在昌)

今月新しく入りました。

●一般の本

／もうすぐ(作=橋本 紡)／くまちゃん(作=角田光代)／こいしり(作=畠中 恵)／咲くや、この花-左近の桜(作=長野まゆみ)／砂冥宮(作=内田康夫)／新・野性の証明(作=森村誠一)／ステップ(作=重松 清)／ストロベリー・フィールズ(作=小池真理子)

●子どもの本

／おとうさんはしょうぼうし(作=平田昌広)／サカサかぞくのだんながなんだ(作=宮西達也)／わたし ようちえんに いくの(作=アンホールト・ローレンス)／ココさんのともだち(作=片山 健)／ほいくえんのいちにち／ようちえんのいちにち(作=丘 修三)

中でもこの本が **オススメ** です。

普通のひと

作=榎田尤利



コンビニのおにぎりなら『赤飯』。それがマイルールの花島光也は、ある夜、最後のひとつのおにぎりを見知らぬ男からゆずってもらった。『お洒落』よりも『誠実』という表現が似合う、でも、どこにでもいるような男だ。数日後、編集経験があると偽って入った出版社で光也はその男、的場宗憲と再会するのだが!? 普通に生きてきたはずが、恋した相手が同性だったら? 臆病な大人たちに贈る、思わず恋がしたくなる物語。

大きくなるってことは

作=中川ひろたか



おおきくなるっていうことは、どんなことでしょうか? 洋服が小さくなるっていうこと。新しい歯が生えてくるっていうこと。水に顔を長くつけられるっていうこと。あんまり泣かないっていうこと…。おおきくなるっていうことを、ひとつひとつ、実感できることであらわしていきます。またひとつおおきくなった。おめでとう、みんな。

Dr 八代の

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです。



最近お腹回りが気になるのですが、メタボリック症候群の診断は、必ず受診しなくてはいけないのでしょうか。(40歳・男性)

メタボリック症候群

メタボリック症候群とは「内臓脂肪型肥満」という肥満に端を発し、生活習慣病といわれる高血圧症、糖尿病、高中性脂肪血症を次々と発症させることをいいます。

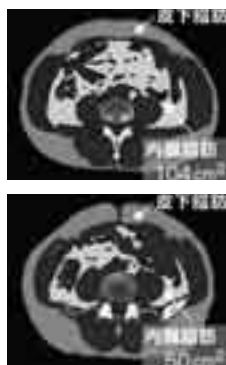
一般に肥満というと皮下脂肪がたまり、お腹のまわりのだぶついた脂肪を連想しますが(皮下脂肪型肥満)、メタボリック症候群という「内臓脂肪型肥満」とは、お腹の内側にある内臓などの周りまわりに脂肪がたまる肥満のことをいいます。

いてないので自分には肥満はない」とお思いの人も内臓脂肪型の肥満が存在する可能性があるので。皮下脂肪と異なりこの「内臓脂肪」はいろいろなホルモンをつくるといわれ、血中に放出されたこれらのホルモンが、高血圧症、糖尿病、高中性脂肪血症を次々と引き起こすと考えられています。そして、これらが重なる、たとえそれらが軽い異常でも動脈硬化が進み、結果的に脳梗塞、心筋梗塞など大変おそろしい病気につながるのです。

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中です。で、これらを予防することが非常に重要になってきます。

メタボリック症候群を予防するには？

メタボリック症候群は食べ過ぎや運動不足などによって引き起こされます。したがって、生活習慣を少し改善するだけでも内臓脂肪が減りメタボリック症候群を防ぐことができます。



図は運動療法の前後で腹部CT(お腹の輪切り)を比べたものですが、運動後ではお腹の中の脂肪(白色の

部分)が随分と減少しています。

健康フェアであなたの健康チェックしてみませんか？

町立病院では町民の皆様にメタボリック症候群についての理解を深めていただくために、昨年に引き続き「ストップ・ザ・メタボリック症候群」と題した健康フェアを5月17日に開催します。当日は無料にてメタボリック症候群の診断も行います。他にも様々な検査などを行いますので、ぜひ参加いただき、ご自身の状態や健康に興味を持っていただければ幸いです。



【アドバイザー】

八代 晃さん・やしるあきら・昭和59年産業医科大学卒業後、米國留学、平成9年産業医科大学病院助教授を経て、平成11年6月に町立病院副院長、平成17年4月に院長に就任。56歳。

メタボリック症候群は、生活習慣病といわれる高血圧症、糖尿病、高中性脂肪血症を発症させる危険性があります。特定健診を受診して生活習慣を改善しましょう。