

# 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

## 今月新しく入りました。

※ 12月の新刊は、1日(火)からの貸出となります。

### ● 一般の本

／贖い(作=五十嵐貴久)／悪の力(作=姜 尚中)  
／疾風 Rond(作=東野圭吾)／家事の手間を9割減らせる部屋づくり(作=本間朝子)／たくさん編めるかぎ針編み BOOK(出版=成美堂出版)

### ● 子どもの本

／おはようしゅうしゅうしゃ(作=竹下文子)／と  
しよかんねずみ5(作=ダニエル・カーク)／たな  
からぼたもち(作=くすのきしげのり)／のりもの  
くらべ(作=相馬 仁)／お金のない王女のおはなし  
(作=アーシュラ・ジョーンズ)



### 『プラージュ』

作=登田哲也

あるシェアハウスに住む、厄介者たちの物語。悪と正義、法と社会、加害者と被害者……。人生、そんな簡単に割り切れない。そのボーダーにこそ、真実がある。読む者の常識や既存概念を揺るがす、新たなエンターテインメント小説。

### 『でんごんでーす』

作=マック・バーネット

電話線の上でくりひろげられる、鳥たちの「伝言ゲーム」。「ばんごはんだからかえておいで」お母さん鳥からのだいじな伝言は、ピーターまでちゃんと届くでしょうか？



欲しい本が見つかるかも。  
ぜひお立ち寄りください。

12月8日(火)から28日(月)まで、中央公民館でブックリサイクルを行います。時間は午前9時から午後5時までです。詳しくはお問い合わせください。



『きたきつねのゆめ』  
作=手島圭三郎

**北** 北海道の山の中、静かでありながら、寒い冬の森。おなかをすかせた一匹のきたきつねがいました。えものを探している途中、ふしぎな森で木が凍り、月の光に輝いて、きたきつねがみたもの

は何だったのでしょうか。雄大な北海道の自然と動物の姿を、作者の素晴らしい版画で書かれたスケールの大きな絵本です。一度手に取って見て、読んでみませんか。



『コートニー』  
作=ジョン・バーニガム  
訳=たにがわしゅんたろう

**犬** を欲しがった子どもたち。野犬収容所で選んで来たのは、コートニーという犬だ。でも欲しがらない老犬でした。この犬は家族のため一生懸命に色々なことをして、みんなを喜ばせ、役に立つことをしてくれま

す。優しいコートニーと子どもたちの幸せな日々が続きますが、ある日急にいなくなってしまうのです。コートニーが、子どもたちにしてあげたことは…最後に、信じられない不思議なことが起こります。お楽しみに!!

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は藤井愛子さん(文庫連絡会)です。

# 広がる本だな



／12月の休館日は、2日(水)、3日(木)、4日(金)、29日(火)、30日(水)、31日(木)です  
／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# Health

ADVICE

石松管理栄養士の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



そろそろ年末年始です。年末年始くらは糖尿病のことを忘れて、好きなものをたくさん食べてもいいですか？（50歳・女性）

### 糖尿病は年中無休

年末年始は行事が多く、食事の量・質・回数ともに乱れがちな時期です。寒さをしのぐと体が温まる食事を取り入れ、気づけばついつい箸がすすむ……ということも多いのではないのでしょうか。多くの人が長期休暇となり、この時ばかりは糖尿病を忘れたいと思う人もいらつしやることでしょう。しかし、残念ながら糖尿病は休んでくれません。生活リズムを乱さないよう、普段どおりの生活を心がけましょう。

### お餅の食べ過ぎは太る？

年末年始には、どこの家庭にもお餅があるのではないで

しょうか。お餅は、きな粉・あんこ・おろし大根・砂糖醤油・お雑煮など手軽に色々な味を

楽しめるため、気がついた時にはお腹いっぱい食べ過ぎていた……そんな経験をしたことがある人も少なくないでしょう。市販の角餅1個（50グラム）は約百キロカロリーあり、このお餅2個と市販のおにぎり1個半が、ほぼ同じエネルギーとなります。年末年始、主食のご飯は食べないけれどもお餅は食べるという人は要注意です。気がつかないうちにご飯のときよりもエネルギーを摂りすぎているかもしれません。お餅でおすすめの食べ方は、お雑煮で野菜を彩りよく入れ、うす味で作ることです。

### 料理を作り過ぎない

年末年始は年越しそばやおせち料理などお祝い膳を食べる人が多いと思います。おせちは冷蔵庫のない時代に保存性を高める為に糖分と塩分を多く使用した伝統料理です。手作りは大変なので既製品を購入するという人も多いでしょうが、がめ煮などは作るという人もおられるのではないのでしょうか。正月の三が日分とたくさん作って食べ過ぎてしまうことのないように、食べる人数で作る量を決めましょう。また普段より材料が多くなり、つい調味料を入れ過ぎてしまったりしますので目分量ではなく計量してから味付けすることが大切です。



### アドバイザー

石松真理（いしまつまり） 管理栄養士。平成13年3月中村学園大学食物栄養学科卒業。萩原中央病院、廣畑内科クリニックを経て、平成27年4月よりくらで病院栄養科勤務。

食事は治療の基本です。生活リズムを乱しやすい時期ですが、食事を楽しむためにも、自分の適量の食事を守り、いつもと変わらない生活を心がけましょう。



ほどほどに…