



図書館の仕事（活動）

～カウンターの裏側で その二～

読みたい本が図書館になかったときは予約・リクエストサービスが利用できます。また、貸出中の本が返却されたら電話でお知らせします。図書館で所蔵していない本は購入したり、県立長崎図書館をはじめ県内外の公共図書館の所蔵調査を行い借用したりするなどして利用者の皆さんに提供しています。これは「求められた資料は必ず提供する」ことを保障するための重要な公共図書館サービスのひとつです。どんどんご利用ください。

＊松浦市立図書館資料収集方針により一部提供できない資料があります。

この本！（本の紹介）

- ・東京島 桐野夏生／新潮社
- ・十津川警部捜査行 12 愛と幻影の谷川特急
西村京太郎／有楽出版社
- ・食で知ろう季節の行事―親子で楽しむものしりBOOK―
長崎出版
- ・明日の言付け 一青 窈／河出書房新社

・ゴーヤBOOK―この苦さが、くせになる！―
植松良枝／主婦と生活社

＊予約・リクエストは、カウンターかきらきら号で申し込んでください。

きらきら号がゆく②

小学校1年生向け移動図書館利用案内

「どうか本を好きになってほしい、大人になってもどこに行っても図書館を上手に利用してほしい」という願いを込め、毎年読み聞かせと利用案内を行っています。読み聞かせを始めると子どもたちの顔が輝きだします。ほら、このとおり！！



▲上志佐小学校での様子



問合せ先 健康ほけん課

ちょっとした工夫でダイエット

最近よく耳にするメタボリック。今年からメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）を予防・解消することに重点をおいた、生活習慣病予防のための健診（特定健診）も始まりました。

私たちの体は、食べ物から取る摂取エネルギー量が日常生活で使われる消費エネルギー量を上回ると体重は増加していきます。

食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしたエネルギーはグリコーゲン（必要なときに体を動かすエネルギー源）として100～400g程度蓄えられ、それでも余ったエネルギー分はすべて脂肪としてため込まれます。脂肪はほぼ無制限に貯蔵できるため、皮下脂肪や内臓脂肪としてどんどん蓄積されていくのです。

毎日の「ちょっとした間食」が5年後、10年後の大きな体重としてはね返ってきます。

間食がなかなかやめられないという方は普段の食事でも摂取している油脂を控えることから始めてみましょう。

①同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。

バラ肉よりもロース、ロースよりも赤身やヒレ肉を選ぶと脂肪の摂取量が少なくて済みます。

なんとバラ肉はヒレ肉の約18倍の脂肪量です！



②調理方法で脂質分を減らすことができます。

同じ食材でもフライ→てんぷら→からあげ→ソテーの順に油脂は少なくて済みます。揚げるより炒める、炒めるより茹でる・蒸すなど調理法を工夫してみましょう。

素材や調理法をうまく組み合わせて、ヘルシーな食卓を心掛けましょう。

消防だより

松浦地区消防本部
☎ 0956-72-1211



気をつけよう 電気による火災

電気だから「安心」と
思っていないませんか

電気火災は見えないところ
で発生しやすく、一旦発生
すると大火災になりやすい
ので、次のことに注意し
ましょう。

- ・コンセントにほこりが、
たまらないよう掃除する。
- ・コードのいたんでいる
ものは、取り替える。
- ・タコ足配線はしない。



温かい心ありがとうございます

一般寄付

●御厨中・御厨小・星鹿小・田代小・
大崎小学校へ金一封

○近江鍛工(株)様(滋賀県)

●松浦市へ金一封

○松浦旅館女将の会様

香典返し・忌明け・寄付

●松浦市社会福祉協議会へ金一封

【本所】

○小澤 照太様(志佐・栢ノ木)

亡父 源太郎様

○久保川 一様(星鹿・牟田)

亡父 康一様

○富田 利華様(今福・今福団地)

亡夫 秀幸様

○松本 光子様(御厨・木場)

亡母 マサ様

○田中すみえ様(今福・滑栄)

亡夫 克法様

【福島支所】

○古河ミツヨ様(福島・里)

亡夫 武様

○竹崎 サミ様(福島・播磨釜)

亡夫 巖様

○佐々木忠幸様(福島・福崎)

亡父 忠正様

○徳田 信幸様(佐賀県唐津市)

亡父 直様

【鷹島支所】

○田畑 一則様(鷹島・三里)

亡母 ハツネ様

○永畑 雅彦様(鷹島・原)

亡大祖母 イソ様

○宮本 久幸様(鷹島・阿翁浦)

亡母 エミ様

●御厨・星鹿地区社会福祉協議会へ金一封

○峯元 統征様(星鹿・川原辺田)

亡父 小太郎様

○森 榮次郎様(御厨・中野)

亡二男 将公様

●調川地区社会福祉協議会へ金一封

○浦 勝也様(調川・江口3)

亡母 映子様

●今福地区社会福祉協議会へ金一封

○田中すみえ様(今福・滑栄)

亡夫 克法様

●志佐地区社会福祉協議会へ金一封

○笹川 武志様(志佐・向町上)

亡母 ヤス子様

○谷本 至様(志佐・栢ノ木)

亡妻 美彌様

○里森 憲子様(志佐・長野)

亡父 勝行様

戸籍だより

5月19日～6月15日届出(敬称略) ※希望者のみ掲載

結婚 おめでとう

川端 祐三 対馬市

(松本) かおり 調川・江口1

西城 薫 志佐・下高野

(西田) 小百合 志佐・下高野

中山 隆浩 星鹿・下田

(田中) 由紀 波佐見町

お誕生 おめでとう

() 内は親の名前

松本 由依(博輝) 御厨・御厨団地

辻 宏太(邦彦) 星鹿・北久保

宮田 悠斗(孝輝) 御厨・駒通

高橋 健太(博志) 鷹島・殿ノ浦

末永 祐真(裕介) 志佐・里1

成富 姫香(芳樹) 御厨・市場

田中優唯奈(将広) 志佐・丹花

白石 涼(政実) 御厨・雇進

丸山 穂(寛之) 御厨・大崎下

野口 陽翔(正博) 志佐・栢ノ木

大町 優花(聡) 福島・日の浦

渡邊 真歩(貴久) 福島・福崎

立山 煌晟(敦浩) 今福・寺上

村尾明斗歩(一樹) 調川・江口2

池野 愛礼(信広) 星鹿・川原辺田

小川慎太郎(孝) 志佐・元町

ぐめい福を お祈りいたします

鳥井 冬子(59歳) 調川・前浜

宮崎 満子(65歳) 調川・平尾

高見 和代(60歳) 志佐・高野団地

石本 巖(76歳) 志佐・白浜

村田 道子(69歳) 今福・本町

久保川英次(72歳) 調川・白井

大石トシ子(89歳) 志佐・里1

中村 幸重(60歳) 志佐・池成

佐々木敏彦(85歳) 調川・江口1

池田 健二(67歳) 今福・仏坂

末永 ツヤ(85歳) 志佐・向町上

伊藤 強(81歳) 志佐・高野団地

中川カネ子(93歳) 御厨・池田上

岡部 悦子(94歳) 志佐・蛭子崎団地

佐々木政子(60歳) 御厨・西木場

徳田 直(90歳) 福島・伊万里釜

倉田 ムラ(93歳) 星鹿・北久保

松永 勝(60歳) 調川・江口1

岩永 優志(74歳) 星鹿・下田

松本 勉(71歳) 調川・下免

井樋元ナツオ(88歳) 御厨・札場

川上 妙子(79歳) 福島・喜内瀬

末永フタエ(71歳) 志佐・笛吹

川浪 龍巳(66歳) 福島・伊万里釜

末永 カヨ(92歳) 鷹島・黒島

熊本 儀助(86歳) 鷹島・中通