



図書館の仕事（活動）

～カウンターの裏側で その八～

ボランティアは図書館の大きな原動力！

図書館にはさまざまな種類の本があります。中でも貸出冊数が多い本はお料理、手芸に関する本です。このような本を借りる人から「習ってみたい」という声を聞くことが多いのですが、逆に「これが得意」という別の利用者に「習ってみたい方がいらっしゃる」と話すと、講師役をかって出してくれる人もいます。

皆さんの「やってみたい！」を形にする活動、ボランティアの人たちの力を借り、今後も色々な活動を展開できればと思います。皆さんの「やってみたい」をぜひ聞かせてください！



▲佐藤百合子さんに講師をしていただいた「エコタワシづくり」

この本！（本の紹介）

- ・天才絵師と幻の生首～半次捕物控～ 佐藤雅美／講談社
 - ・彼女について よしもとばなな／文芸春秋
 - ・甲子夜話秘録鼠狩り 楠木誠一郎／大和書房
 - ・泥棒に追い風 赤川次郎／徳間書店
 - ・ドコバラ～シワの多いイケメン、大食い、美人薄命の謎～ 竹内久美子／文芸春秋
 - ・大根、白菜づくし 枝元なほみ／講談社
 - ・有機栽培のイネづくり 小祝政明／農山漁村文化協会
- * 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⑧～フェリーに乗って出発～

きらきら号は鷹島・青島に巡回するために鷹島船のフェリーを利用しています。月に1回の巡回ということもあり、乗船すると利用される皆さんの顔が浮かんできて気持ちも引き締まります。また帰りの船の中は返却された本の整理ができる貴重な時間です。



▲青島行きのフェリーに乗船中



問合せ先 健康ほけん課

食事を抜くと太る！？

最近、『食育』という言葉をよく耳にするようになりました。食の大切さが改めて注目されています。

食べたものを体に蓄えるグリコーゲンという物質は4～5時間で消費されます。そのため、消費されるのに合わせて食事をとるのがベストといわれており、朝・昼・夜と3食きちんと食べることが大切です。食事を抜いたりすると食べる間隔が空くため、次の食事で摂取した分が、エネルギーとしてではなく、脂肪として体に蓄積されるのです。



食事と食事の時間が空けば空くほど体は太りやすい体質になっていき、その結果「そんなに食べていない」のに太ってしまうのです。

どんな食品を多く食べているか思い出してみてください。また食事の内容だけでなく、食べ方にも注目してみましょう。一度にたくさんの量を食べていませんか？また、朝食を抜いたりすることで、食事と食事の間隔が空きすぎていませんか？食べ方を見直すことは肥満などを解消することにもなります。

特に冬場は脂肪をため込みやすい時期です。体によいといわれている食べ物も摂りすぎると害になることもあります。適量をバランスよく食べましょう。



消防だより

松浦地区消防本部
☎ 0956-72-1211



住宅用火災警報器を 設置しましょう！

消防法および市町村条例により、
すべての住宅に火災警報器の設置
が義務付けられます。

【現在お住まいの住宅】

5月31日までに、取り付けてく
ださい。

なぜ設置するの？

住宅火災による死者数が急増し
ています。特に死者数の半数以上
が高齢者です。

死亡原因の
7割が逃げ
遅れとなっ
ています。



温かい心ありがとうございます

一般寄付

- 松浦市へ金一封
- 鈴木 薫 様 (佐世保市)
- 東原 スズ子 様 (大阪府枚方市)
- 桑田 勲 様 (大阪府羽曳野市)
- 市立図書館へ金一封
- おはなしの会ポケット
- (会長 三木和枝) 様
- 市立今福公民館へ図書
- 今福地区社会福祉協議会 様
- 松浦市社会福祉協議会へ金一封
- 優愛の会 (代表 永田俊子) 様
- 福島地区青少年健全育成会 様
- 高校生部会 様

香典返し・忌明・寄付

- 松浦市社会福祉協議会へ金一封
- 【本所】
- 吉村 寅一 様 (調川・江口一)
- 亡妻 ミスエ 様
- 山口 清光 様 (御厨・西木場)
- 亡母 テル 様
- 吉本 正行 様 (志佐・横町)
- 亡父 安雄 様
- 調川地区社会福祉協議会へ金一封
- 吉村 寅一 様 (調川・江口一)
- 亡妻 ミスエ 様
- 今福地区社会福祉協議会へ金一封
- 前田 直行 様 (今福・木場)
- 亡父 松治 様
- 立山 義典 様 (今福・寺上)
- 亡母 ハマ 様
- 渡口 次夫 様 (今福・木場)
- 亡妻 米子 様
- 鷹島支所
- 大串 忠徳 様 (福島・伊万里釜)
- 亡父 徳安 様
- 出見 道人 様 (鷹島・殿ノ浦)
- 亡弟 彰宏 様
- 森 誠子 様 (鷹島・阿翁)
- 亡夫 了 様
- 前田 直行 様 (今福・木場)
- 亡父 松治 様
- 山口 勝治 様 (御厨・木場)
- 亡母 ヨシエ 様
- 山口 祐健 様 (志佐・栢ノ木)
- 亡祖母 スエ子 様

戸籍だより

11月14日～12月10日届出 (敬称略) ※希望者のみ掲載

お誕生

おめでとう

- 戸石川 梨奈 (正徳) 福島・浅谷
- 大石 嵐太 (健司) 志佐・辻ノ尾
- 田中 大翔 (洋平) 福島・端
- 本山 実季 (治郎) 調川・江口2
- 河邊 悠希 (良二) 志佐・池成
- 永戸 愛莉 (彰) 今福・仏坂住宅
- 松田 海栄 (格栄) 御厨・前田

() 内は親の名前

結婚

おめでとう

- 浦上 義洋 志佐・栢ノ木
- (原) 寿子 佐世保市
- 久田 剛史 志佐・里2
- (樋口) 真奈美 志佐・里2
- 前田 貴昭 鷹島・里
- (澤邊) 千恵子 鷹島・阿翁
- 山下 拓海 福島・日の浦
- (免野) 恵子 御厨・雇進
- 泉頭 和文 今福・恵比須町
- (玉井) 歩 大分県中津市
- 櫻井 豊和 佐世保市
- (松尾) 久美 志佐・高野団地
- 平野 陽一朗 平戸市
- (岩田) 昇子 御厨・泉
- 浦田 昇吾 志佐・立町
- (荒木) さゆり 志佐・丹花

ごめい福を お祈りいたします

- 田中 佑弥 (満) 福島・端
- 横場 洗多 (雄二) 御厨・市場
- 石竹 悠雅 (麗人) 福島・伊万里釜
- 松永 登美 (74歳) 今福・仲町
- 山口 政彦 (85歳) 福島・端
- 佐志 明 (82歳) 御厨・中野
- 前田 松治 (97歳) 今福・木場
- 大串 百代 (71歳) 今福・今福団地
- 佐藤 唯司 (76歳) 御厨・泉
- 福本 叔子 (77歳) 御厨・大崎下
- 寶田 涼子 (54歳) 御厨・西木場
- 田中シズ子 (86歳) 今福・坂野
- 森近 春光 (81歳) 志佐・大浜西
- 大串 徳安 (71歳) 福島・伊万里釜
- 吉野 信夫 (83歳) 御厨・前田
- 本吉ツルエ (88歳) 志佐・立町
- 木村 スミ (89歳) 御厨・西木場
- 一ノ瀬清春 (58歳) 志佐・笛吹
- 久保川李恵子 (72歳) 調川・白井
- 和田真智子 (56歳) 志佐・辻ノ尾
- 末弘 博子 (61歳) 今福・人柱
- 石川 明 (70歳) 志佐・白浜
- 田中 広枝 (40歳) 志佐・高野団地
- 武尾 昭男 (68歳) 御厨・田代
- 福田 春男 (60歳) 今福・北東3
- 牧尾 玲子 (72歳) 志佐・愛光園
- 辻川 涼子 (80歳) 御厨・西木場