



▲草木染め教室開催しました。

公民館だより

平成25年12月1日発行 357号

【下仁田町公民館】

☎82-3535 FAX82-5489



図書室へ行くこう!!

図書室には相互貸借という制度があります。自分の町にいながら、提携している137館(室)の市町村や学校の本を借りることができ、リクエストして頂ければ、2週間〜1ヶ月程でお手元に届きます。(ただし、新刊の場合は、発行されてから6カ月程経過しないと届きません。)大変便利な制度ですので、是非ご利用ください。

図書館(室)相互貸借について

成人講座講師募集!!
文化の創造のために手助けをしてくださる方を探しています。お料理や手芸、その他の趣味の物づくりなどを教えられる方、地域に普及させてみませんか。ご連絡お待ちしております。
子ども向けの講座の先生も併せて募集しております。よろしくお願ひします。

新刊図書が入っています!

10月に入った新刊図書は以下のとおりです。話題の本もあります。ぜひ、図書室にお越しください。また、本のリクエストも随時受け付けていますので、よろしくお願ひします

書名	著者名	備考
愛の夢とか	川上 未映子	第49回谷崎潤一郎賞受賞作品
鶏が鳴く	波多野 陸	第56回群像新人文学賞受賞作品
死語のレッスン	建昌 哲	第21回萩原朔太郎賞受賞作品
すっぱん心中	戌井 昭人	第149回芥川賞候補作
そして父になる	是枝 裕和、佐野 晶	映画化(第66回カンヌ国際映画祭JIAF部門審査員受賞)
許されざる者	司城 志朗	映画化
花の鎖	湊 かなえ	ドラマ化
シャボンだまのさせき	チョコザイ/ぶん こうえ	子ども向け 映画「ATARU」から生まれた絵本
99%の人がしていなかった1%の仕事のコツ	河野 英太郎	2013年『読書大賞』読書奨励賞受賞 第40回『707』賞 読書奨励特別賞受賞
はじめてさんのソーイング 生活実用シリーズ NHKすてきにハンドメイドセレクション	かわいみき子	
これならできる!一枚裁ちのかんたん手ぬい服 暮らし充実すてき術	高橋 恵美子	
いちばんよくわかるパターンレーベルの子供服ソーイング LESSON BOOK	片貝 夕起	
手羽も、俺に任せろ! 予約が取れない人気店「贅否両論」店主笠原将弘のチキン解体新書	笠原 将弘	
つばさものがたり	栗井 脩介	
済陽式抗がん食品帖 治った人が食べていた!	済陽 高穂	
実践!田舎力 小さくても経済が回る5つの方法	金丸 弘美	
さわらびの譜	葉室 麟	
スナックちどり	よしもとばなな	
柿のへた 御薬園同心水上草介	梶 よう子	
政と源	三浦 しをん	
人間にとって成熟とは何か	曾野 綾子	
老化現象は足から 足のお手入れエクササイズで万全	原田あつ子(H25年度公民館事業成人講座講師)	DVD
毎日の生活に取り入れましょう ライフベシックエクササイズ	//	//
どんぐりむらのどんぐりえん	なかやみわ/さく	子ども向け
黒魔女さんが通る!! Part14 5年生は、つらいよ!	石崎 洋司/作 藤田 香/絵	//
黒魔女さんが通る!! Part15 黒魔女さんのひなまつり	//	//
黒魔女さんが通る!! Part16 黒魔女さんのホワイトデー	//	//

町の文芸

【俳句】

■ 追いこして又追いこされ桐一葉

(下仁田) 茂木 久里

■ 山小屋のコスモス満開覧水

(青倉) 清水 秀子

■ 未だ生きる心算で求む冬肌着

(富岡市) 佐藤 政代

■ 妻籠宿家並み彩添ふ柿簾

(南野牧) 清水みち代

【草林俳句会下仁田支部十月句会】

■ 潮風に秋の陽乗せて水上バス

新井 笑子

■ 父の忌や納屋でほこりの脱穀機

永井 波江

■ 秋光を集め天空鷺の鳴く

永井スミ子

■ 留守まもる山車七台の神無月

青木 一郎

■ 頬紅の刷毛やわらかし花芙蓉

佐藤 信香

■ 信濃路の風煌めいてゐる稲田

吉田 文子

■ 鎌の先虫の声迄刈り込みて

須藤 禮子

■ 転ばずに走れて拍手運動会

今井 陽子

■ 丁寧に磨く姿見秋澄めり

佐藤志げ子

【短歌】

■ 暮れなづむ道の中ほど柿ありて熟せし命いとほし路肩へ

(馬山) 山中 たね

■ さわやかと緑がうたう妙義山墓所も花

(高崎市) 並木三千夫

改正道路交通法の一部施行



上州くん

自転車の通行方法

自転車で路側を通行する場合は、道路左側の路側帯を通行しましょう。



みやまちゃん

無免許運転の罰則強化など

○無免許運転の罰則強化
○無免許運転の補助行為(車両提供・同乗行為)の禁止も施行されます。



12月1日(日)は、「県民交通安全日」



下仁田こんにゃくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

ごはんのおかずは なぁーに？

毎日の食事は、おいしく楽しく、健康的に食べていますか？

一日3回、ひと月90回、一年に1,080回、10年で10,800回、50年で54,000回・・・食事を摂ることになります。

私たちの体は食事を食べて成長し、健康を維持しています。

ではこの食事、どんな組み合わせで食べるのがよいのでしょうか？

好きなものばかりを食べていても問題ない？

食事は薬と違って、即効性の効果や副作用はありませんが、知らず知らずに月日がたって、体の不調につながってくることにもなりかねません。これがいわゆる、生活習慣病です。

毎日を健康で、自分らしく過ごすためにも、食事の組み合わせ見直してみませんか？

知っていますか？食事バランスガイド！

望ましい食事の組み合わせを、「コマ」のイラストでわかりやすく示したものです。

食事バランスガイドを活用することによって、自分の1日の食事のバランスを簡単にチェックすることができます。

「何を」「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった5つの区分に分類されています。

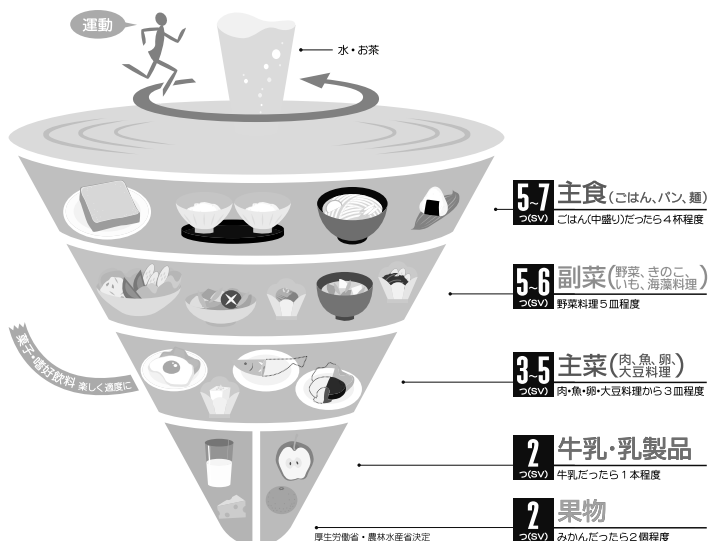
コマが正しく回転している状態が健康的な食生活であることを意味しています。

コマが安定して回転するには、「適量でバランスのとれた食事」「十分な水分」「菓子・嗜好飲料は楽しく適度に」そして「適度な運動」が必要です。

さあ、1日3回の食事をバランスよく食べ、適度な運動習慣を身につけて、健康的で豊かな生活を実践しましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」について詳しく知りたい方は、健康課保健環境係(保健センター) ☎82-5490にお問い合わせいただくか、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>)