

公民館だより

平成26年1月1日発行 358号

【下仁田町公民館】

☎82-3535 FAX82-5489



▲中国結び教室第2弾開催しました。

年末清掃活動のお礼

12月2日(月)、下仁田町

公民館定期利用団体のみならず、ご理解とご協力により、下仁田町公民館3階各部屋及びホールの清掃が行われました。大勢のみなさまのご協力、ありがとうございます。

平成25年度富岡甘楽文化振興協議会芸能発表会

富岡甘楽圏内の文化の振興を図るため、また、富岡甘楽各文化協会会員の日頃の成果の発表のため、「富岡甘楽文化振興協議会芸能発表会」を開催いたします。2年に一度の開催です。富岡・甘楽の各市町村文化協会から、また、下仁田町文化協会から推薦された団体の芸能発表会が行われますので、みなさんお誘い合わせの上お出かけください。

◆期 日 1月26日(日)

◆時 間 午後1時開演

◆会 場 かぶら文化ホール

◆内 容 各文化協会を構成する団体・個人の芸能発表会

◆入場料 無 料

◆問合せ先 富岡甘楽文化振興協議会事務局(妙義中央公民館内)

☎73-3053

下仁田町公民館 ☎82-3535

カステラ作り教室開催！

参加者募集！！

カステラで有名な文明堂へ勤めていた先生が教える、カステラ作りに参加しませんか？今回の教室では、紅茶味と抹茶味の2種類のカステラを作る予定です。牛乳パックを再利用した型を使って作ります。

みなさんの参加をお待ちしています。

◆日 程 2月19日(水)午後1時～4時頃

◆場 所 公民館 2階

◆費 用 600円

◆講 師 岩崎 音治

◆対 象 成人

◆定 員 12名

◆持ってくるもの エプロン・三角巾・手拭きタオル

◆問合せ・申込み 下仁田町公民館 ☎82-3535

◆受付日 1月14日(火)午前8時30分より開始

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。よろしく願います。

図書館(室)相互貸借について

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カ月程経過後ないと届きません。)大変便利な制度ですので、是非ご利用ください。

県立図書入れ替えのお知らせ

次回の県立図書の入替えは、1月10日(金)になります。

図書室へ行くついで！！



文化ホール休館のお知らせ

1月15日(水)～2月28日(金)は、空調設備改修工事の為、貸館はお休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力、よろしく願います。

新刊図書が入っています!

11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、よろしくお願いします

書名	著者名	備考
歌うクジラ 上・下	村上 龍	第52回毎日芸術賞受賞作品
ロスジェネの逆襲	池井戸 潤	人気ドラマ「半沢直樹」シリーズ
オしたち花のバブル組	池井戸 潤	//
オしたち花のバブル入行組	池井戸 潤	//
さようなら、オレンジ	岩城 けい	第29回太宰治賞受賞作品
原発ホワイトアウト	若杉 洸	
疾風口ノド	東野 圭吾	
学校では教えない「社会人のための現代史」池上彰教授の東工大講義 国際篇	池上 彰	
ひさしぶりの海苔弁	平松 洋子/著・安西 水丸/絵	
窓際ドクター 研修医純情物語	川淵 圭一	
京都西陣シェアハウス 憎まれ天使・有村志穂	鍋木 蓮	
たからもの 深川滯通り木戸番小屋	北原 亞以子	
十津川警部 君は、あのSLを見たか	西村 京太郎	
極楽横丁の鬼 半次と十兵衛捕物帳	鳥羽 亮	
花埋み	渡辺 淳一	
春雷抄 風の市兵衛 11	辻堂 魁	
黒書院の六兵衛 上・下	浅田 次郎	
幽霊恋文	赤川 次郎	
ポール・スミザーのおすすめ花ガイド ナチュラルガーデンの四季を彩る草花と花木	ポール・スミザー	
まほろ駅前狂騒曲	三浦 しをん	
グズグズしないで決めなさい!恋の選択女子の決断	ゴマブツ子	
あまちゃんメモリーズ(各界論客の「あまちゃん」語りと描き下ろし「あま絵」夢の競演!)	みなさんのあまロスをなんとかすっべ会/編	
とんずら屋請負帖	田牧 大和	
村上海賊の娘 上・下	和田 竜	
探偵部への挑戦状 放課後はミステリーとともに2	東川 篤哉	
公園通りのクロエ	野中 柊	
とっぴんぱらりの風太郎	万城目 学	
イシュタルの娘 -小野於通伝- 8巻	大和和紀	
コクリコ坂から THIS IS ANIMATION	(ジブリ作品・完全ガイド)	子ども向け
風立ちぬ THIS IS ANIMATION	(ジブリ作品・完全ガイド)	//
どっちがへん?スペシャル	いわい としお	//
おつかいくん	鈴木 のりたけ	//
プレーンズ (3~5歳向け ディズニーブックス)	斎藤妙子/構成・文	//
がんばれ!リルリロ あわあわおぼけ	あいはらひろゆき	//
がんばれ!リルリロ ママがおねつ	あいはらひろゆき	//

田の文芸

【俳句】

- 迎春や招待状に二人の名
(下仁田) 茂木 久里
- 桐葉散る父母の墓前に酒供ふ
(青 倉) 清水 秀子
- 初鴉とんと降り来て塵漁る
(富岡市) 佐藤 政代
- フルートの音色ロビートと春のより
(高崎市) 並木三千夫
- 裏木戸を開ければ茶山花二つ咲き
(南野牧) 清水みち代

【やまびこ俳句会荒船支部11月句会報】

- 振り返る妻も笑顔や紅葉狩り
勇 宝
- 何時からか日暮早まりそぞろ寒
政 子
- 石垣の崩れ其のまま冬に入る
淑 江
- 肌寒や散歩の夫に上着渡す
まち子
- 着ぶくれし老いの影ひく村はづれ
敏 彦
- 枯蔓をまとひ過疎村崖きびし
光 子

【短歌】

■毎年来る三カ日みかんを美味とほめ下仁田葱を静岡の人へ

(馬 山) 山中 たね

食べることは 生きること、人を良くすることです・・・食育シリーズ⑧



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

おい
美味しく食べて 健康管理 -肥満の判定と食事量-

年末から気になっていませんか?! 体重コントロール

新しい年を迎え、皆さまの食卓も賑やかな笑い声と美味しいご馳走が並んでいることと思います。
年末のクリスマスや忘年会から新年会にかけては、いつもの食事が一変しカロリーオーバーになる食事になりがちですね。

そんな時、食べ過ぎているかどうかの判断は、体重を測ることを一つの指標にしてみましょう。
いつもの体重より増加していれば、少し食べ過ぎているのかもしれないよ。
ここで、もう一度ご自分の適正体重を確認してみましょう。
ご自分の身長と体重がわかれば、簡単な計算式に当てはめるだけで、適正体重と肥満度が判定できます。

あなたの適正体重は... ※適正体重とは、最も生活習慣病にかかりにくいといわれる体重です。
例えば身長150cmなら、 $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5\text{kg}$ です。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

今の体重の判定は... ※ 肥満の判定は、身長と体重から計算される体格指数BMI (Body Mass Index) という数値で表されています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例えば体重60kgで身長170cmなら、 $60 \div 1.7 \div 1.7 = 20.8$ となり、標準です。

いかがでしたか?

体重は食事の内容や量と運動でコントロールできます。
下図の内容を参考に、食事はよく噛んで、楽しみましょう。
1回の食事の組み合わせは、こんなお膳が理想的!

**食事はバランスよく食べることが基本です。
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう**

副菜 1~2皿
(野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃく)

主菜 1皿程度
(魚・肉・卵・大豆製品)

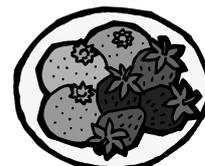
主食(ごはん・パン・めん・もち等)
1杯程度

汁物(一日1杯)

朝食 昼食 夕食

牛乳
牛乳・乳製品
(1日コップ
1~2杯程度)

間食



くだもの
(1日200グラム程度)



栄養相談 随時受付中!!
下仁田町 健康課(保健センター)

お気軽にご利用ください
管理栄養士 ☎82-5490