

田川市立図書館 (☎・FAX 44-0384)

【開館時間】 火～金：9時30分～20時(土日祝日は18時閉館)

【10月休館】 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

ブック
スタート

市立図書館では、4か月児健診会場(市保健センター)で、赤ちゃん
と保護者に絵本やおすすめ図書リストなどを配付しています。

BOOK FOREST ほんの森

PICK
UP

おすすめ図書



財布は踊る

原田
ひ香

専業主婦のみづほは、夢を実現するために生活費を切り詰め、毎月2万円を貯金していた。しかし、夫に200万円以上の借金があることが発覚して…



きときと夫婦旅

柳月
美智子

家出した中3の息子を連れ戻しに、富山へ向かった夫婦。だが息子は帰らないという。倦怠期真っ只中の夫婦は、図らずも富山に滞在することに



すけすけのりもの

なかしま
じゅんこ

みきちゃんとパパが持っている魔法のめがねをかけると、乗り物がすけるんだ。さあ、みんなも一緒に町に出て、いろんな乗り物を見てみよう

NEW

新着図書の紹介

●一般書

見つけたいのち、光。……(飛鳥井千砂)
とんこつQ & A……(今村 夏子)
SHO-TIME……(ジェフ・フレッチャー)
幸せになる超ライフハック (kagshun)
家づくりはじめからおわりまで
……(鈴木 敏彦 (他))

●児童書

今日から使える!宿題のまよやスッキリ術
……(熱海 康太)
小学生のお料理ブック……(新谷友里江)
おうちサイエンス……(五十嵐美樹)
ねことわたしのまほうの日
……(かわしまえつこ)
水まきジイサンと図書館の王女さま
……(丸山 正樹)

図書館まつり

読書まつり 参加費無料・申込不要

●とき 11月5日(土)
読み聞かせボランティア「あしたばの会」さんによるお話会スペシャル:
14時～14時30分
しおり作り体験:10時30分～11時30分、15時～17時
※無くなり次第終了

▶田川市立図書館 HP



珈琲教室

基本的な淹れ方から楽しみ方まで、美味しいコーヒーを飲みながら楽しく学んでみませんか?

●とき 11月6日(日)10時～12時
●講師 末松裕子さん(パレナコーヒー)
●定員 12人 ●対象 15歳以上の人
●参加費 700円
●申し込み方法 図書館カウンターまたは電話で申し込み

よしながこうたくさんによる 読み聞かせ&ライブペイント

絵本作家よしながこうたくさんが絵本の読み聞かせと即興で大きな用紙に絵を創作します。

●とき 11月6日(日)14時～15時40分
●定員 30人(小学生以下は保護者同伴)
●参加費 無料
●申し込み方法 図書館カウンターまたは電話で申し込み

◆レコードコンサート 10月20日(木)18時30分～図書館2階視聴覚室(※予約制) 内容:懐かしい名曲集「乙女の祈り」ほか

シリーズ

田川市立病院だより

たんぱく質を上手に摂ろう

たんぱく質は筋肉や臓器などを作り、代謝や体の機能の調節や免疫力にも関係するとても重要な栄養素です。たんぱく質は卵、肉、魚、乳製品、豆類だけでなく、穀類や野菜、果物などほとんどの食品に含まれています。特に動物性たんぱく質は、植物性たんぱく質に比べ、筋肉や血液を作りやすいので「良質なたんぱく質」といわれています。

筋肉が体のエネルギー源となっているため、体作りに必要なたんぱく質が不足すると、筋肉量や筋力低下に繋がります。特に高齢者は、加齢による筋肉量の減少も加速し運動機能が低下しやすくなります。また、皮膚が弱くなり、傷ができやすくなったり、免疫力が低下し風邪を引きやすくなったりします。

タンパク質が含まれる食材の中でも、動物性たんぱく質や大豆は、必須アミノ酸がバランスよく含まれているためおすすめです。毎日の食事で、良質なたんぱく質を摂ることを心がけましょう。

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



●詳しい情報はHPで検索

田川市立病院

検索

クリック

病院ボランティア募集!

●問い合わせ 田川市立病院 (☎44-2100)