

新しい「食生活指針」

10月1日～30日は食生活改善普及月間です

最近の食生活は、健康・栄養についての正しい情報の不足、栄養バランスの偏りによる生活習慣病の増加などの問題が生じています。

このようなことから、生活習慣病（脳卒中・がん・高血圧など）を予防するための食生活を念頭において、このたび文部省・厚生省・農林水産省が新しい「食生活指針」を作りました。

新しい「食生活指針」

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健康な生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりとして
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみよう



図書館だより

10/21・22日の

利用について

10/21(土)・22(日)はふるさと祭りが総合公園で開催され、図書館施設の一部も祭りの会場として使用されるため、貸出・返却・閲覧等の業務は中止します。なお、1階のトイレと喫煙コーナーは利用出来ます。

● 映画上映会 (視聴覚室)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会をおこないます。入場は無料です。

・11/11(土) 13:30

「アルプスの少女ハイジ」

(アニメ)

・11/25(土) 13:30

「ハローキティ魔法の森のお姫さま」(アニメ)

● としよかんおはなしの森 (和室)

・とき 11/11(土) 15:00

● おはなしの会 (和室)

・とき 11/25(土) 15:00

● 絵本を楽しむ会 (和室)

・とき 11/16(木) 10:00

● 紙芝居を楽しむ会 (和室)

・とき 11/5(日)・19(日)

14:00

11月の
休館日
3日(金)
6日(月)
13日(月)
20日(木)
23日(月)
27日(月)
30日(木)

◆ 新着図書紹介 (一部)

▽元気をあげる (唯川恵) ▽ 薔薇盗人 (浅田次郎) ▽ 愛をください (辻仁成) ▽ ああ言えばこう×嫁行く (阿川佐和子) ▽ SUMMER SNOW (小松江里子) ▽ 新宿鮫風化水脈 (大沢在昌) ▽ 人間の絆 (童門冬二) ▽ 千姫狂乱 (早乙女貢) ▽ 八つの顔を持つ男 (清水義範) ▽ 島抜け (吉村昭) ▽ 寝台特急カシオペアを追え (西村京太郎) ▽ 晩夏 (赤川次郎) ▽ 讃岐路殺人事件 (内田康夫) ▽ ハリ・ポッターと秘密の部屋 (J・K・ローリング) ▽ 闇を覗きしもの (アリス・ブランチャー) ▽ 自分の心を満たす31の方法 (中野裕弓) ▽ 見合い・結納・結婚マナー (主婦の友社) ▽ 国産&手づくりワイン教本 うちのごはん料理 (生活クラブ事業連合沢登晴雄) ほか☆新刊図書は毎週入荷しています。

◆ 問い合わせ

市立図書館 ☎ 26・5123

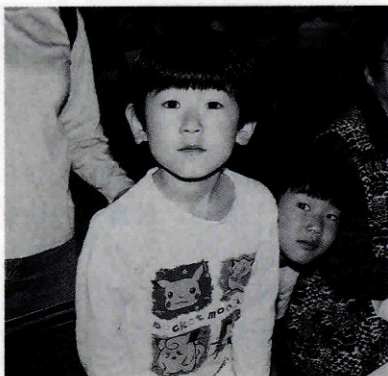
編集・発行

長門市役所総務部秘書課広報広聴係

☎ 0837-21117

表紙の説明

10月8日、長門市総合公園で市民スポ・レク祭&健康づくりのつどいが開催され、幼児からお年寄りまで約700人が参加しました。室内では健康に関する相談コーナー、屋外ではグラウンドゴルフ、健康ウォークなど行われました。表紙は、輪投げ大会のコマです。



10月1日号広報6ページ「長門人」中、白石京子さんのホームページのURLは http://www.d1.dion.ne.jp/Kyoko_sl/ の誤りでした。お詫びして訂正します。

市の人口

(10月1日現在)

面積	152.40 km ²	
人口	24,679人	(-33)
男子	11,442人	(-19)
女子	13,237人	(-14)
世帯数	9,140世帯	(-17)
	() 内は	前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)