



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※31日（木）は図書整理日のため休室

11月1日（金）より『古本市』開催！
※本がなくなり次第終了



岩に牡丹

著者：諸田玲子



科捜研の岩

著者：岩井圭也



みかんファミリー

著者：椰月美智子



おとなのギモン

著者：清水康一郎



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※29日（火）は図書整理日のため休館



いじわるブーのハロウィーン

著者：アーロン・ブレイビー
翻訳：かいこれいこ



サバイバル！最強！危険生物めいろブック

編集：WILL ことも 知育研究所



映画クレヨンしんちゃん オラたちの恐竜日記

著者：臼井儀人
絵：高田ミレイ
制作：シンエイ動画



もしもミツバチが世界から消えてしまったら

著者：有沢重雄
監修：中村純

今日は何を食べよう？

俱知安町の健康課題は「高血圧」

7月に行われたいきいきライフ健診の結果説明会を8月下旬に実施しました。75歳以上の方を対象に俱知安町の健康課題は「高血圧」であること、高血圧が原因で、脳出血や脳梗塞などにつながり、介護が必要な状態になる人が多いことをお伝えしました。

高血圧の原因はさまざまですが、自分でできる予防の一つに塩分を減らすことが挙げられます。

今年は、塩分について理解を深めてもらうことも兼ねて、説明会に参加者してもらった皆さんに『食品の塩分並び替えゲーム』を行っていただきました。参加者の皆さんで「これは塩分多いかな？」など話し合いながら考えてくれていました。ぜひ皆さんも全問正解目指して考えてみてください。

来月号では、実際に塩分を減らす工夫をお伝えします。

管理栄養士 小屋畑麻未

★ 塩分並び替えクイズ ★

塩分が少ないと思う順番に並べてみましょう！

- ・あんぱん 1個
- ・みそ汁 1杯
- ・梅干し 1個（10粒）
- ・ご飯 茶碗1杯
- ・カレーライス 1皿
- ・サンマの塩焼き 1匹



※一般的な塩分量で考えてみてください。答えは下に記載有

■一日の塩分目標量

男性 7.5g以下、女性 6.5g以下、高血圧で治療中の方 6g以下

ぼくは ふね

今さら、そんなこと
思われるかもしれません。

日々の暮らしの中で、
とかく周りと比べてしま
うこと、思い込んでしま
うこと、無意識のうちに
多くないですか？子ども
同士でも、大人同士の世界でも。

『ぼくは ふね』（福音館書店）は私の好きな絵
本作家の一人、五味太郎さんの新作です。気まま
な小さな船（ぼく）が主人公。ある日、海が大荒
れに。ヘリコプターに助けられるも、地上に置か
れてしまい、「もうだめだ ぼく おしまいだ…」
と嘆きます。そこへほかの船がやってきて「その
きになれば どこだってすすめるものだよ」と！
小さな船（ぼく）はそれからというもの、山や畑、
街なかでもどんどん進みました。そして気が付く
のです。

「ぼくは ぼく ぼくは ふね」



▲わくわくパーキング
（9月7日）

文字一志

① 2.0% ② 0.4% ③ 1.2% ④ 3.7% ⑤ 2.2% ⑥ 1.4% ⑦ 2.0% ⑧ 2.0% ⑨ 2.0% ⑩ 2.0%