

水

私たちの生活から切っても切り離せない「水」。
その「水」をいろいろな角度から見つめ直してみませんか？

大人の特集



『水の名前』
内山りゅう 写真・文(平凡社)
水温む、岩走る、霧、霜柱……私たちの周りには水のある風景、そしてそれらを表す美しい言葉があります。そんな「水の名前」を美しい写真とともに紹介。

ほか多数

おばけようかい大集合

暑くなってきましたね。
お話の中でちょっとひんやりしたり、おなかをかかえて笑ったり……でも、夜1人でトイレに行くのがこわくならないでいかに楽しんでくださいね。

子どもの特集



『いたずらおばけ』(イギリス民話)
瀬田貞二 再話/和田義三 画
(福音館書店)
人はいいけどとても貧乏なおばあさんが、ある日金貨の入ったつぼを見つめます。ゆかいなイギリスのお話。

ほか多数

第20回

図書館で工作しようえ

「フォトフレーム」

フェルトで自分だけのフォトフレームを作ろう！
お気に入りの一枚を入れて飾りましょう。

とき 7月22日(土) 14時～16時
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員 先着10人
▶ 7月1日(土)から申込受付開始。
▶ 杵築市立図書館に電話にてお問い合わせください。



【杵築市立図書館】
TEL:0978-62-4362
【山香図書室】
TEL:0977-75-1055
【大田図書室】
TEL:0978-52-3111
【市立図書館公式サイト】
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
【市立図書館携帯サイト】
<https://ilisod001.apsel.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>



7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						★1
2	3	★4	5	6	7	★8
9	★10	★11	★12	13	14	★15
★16	★17	18	19	20	21	22
★23	★30	★31	25	26	27	★28
						29

※大田図書室はすべての土日も休館です。

図書館で行う読み聞かせの会

【杵築市立図書館】
*1日(土)・4日(火) 10時30分～
はーもにー
*15日(土) 10時30分～
おはなしくらぶ
【山香図書室】
*8日(土) 10時30分～
ピノキオの会



★臨時休館のお知らせ

新館オープンに向けた業務課題整理のため、7月10日(月)から12日(水)まで、杵築市立図書館と山香図書室を臨時休館いたします(大田図書室は通常どおり開館)。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご了承ください。

★は児童書

【杵築市立図書館】

『山料理』……小雀陣二 著(山と溪谷社)
『もっと知りたいミケランジェロ』池上英洋 著(東京美術)
『足で歩いた頃のこと』……星野富弘 著(偕成社)
『残したい手しごと日本の染織』片柳草生 著(世界文化社)
『アノニム』……原田マハ 著(KADOKAWA)

★『おたすけこびとのにちようび』

……なかがわ ちひろ 文(徳間書店)

★『ぼくのイスなのに！』ロス・コリンズ 作・絵(PHP研究所)

★『給食室の日曜日』……村上しいこ 作(講談社)

★『物語の森へ』東京子ども図書館 編(東京子ども図書館)

【山香図書室】

『エーゲ海に強がりな月が』……楊 逸 著(潮出版社)

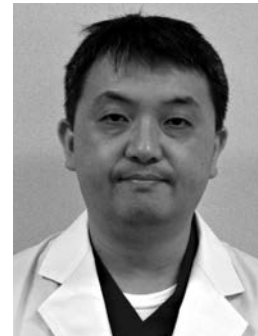
★『世界恐竜発見地図』……ヒサ クニヒコ 絵・文(岩崎書店)

【大田図書室】

『素朴な疑問』……安部司 著(不知火書房)

ほか多数

「ペットボトル症候群」にご用心！



内科医師

なかま ひろし
仲間 寛

山香病院だより vol.118

暑くなってくると熱中症対策として水分摂取を心掛けている方も多いと思いますが、その時にどんな飲料を飲んでいますか？

「塩分や糖分も含んでいる方が補充になってよいから」と、スポーツドリンク等の清涼飲料水を飲んでいる方を時々見かけます。しかし、肥満や軽度の糖尿病がある人が日常生活でこれらの飲料を水代わりにたくさん飲んだ場合、「ペットボトル症候群」に陥る危険性が高くなります。

「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水等を大量に飲み続けることによっておこる糖尿病の急性増悪のことです。清涼飲料水には糖分が大量に含まれており、カロリーを消費している時に効率よく水分やミネラル、カリウムを補うことができません。しかし、運動していない状態で水代わりに飲むと、必要以上に糖分が摂取され、血糖値が急上昇します。体は高くなった血糖値を薄めようとし、のどが渇きます。そこでさらに清涼飲料水を飲むと、ますますのどが渇くという悪循環に陥ります。

肥満や軽度の糖尿病がある人は、インスリンが効きにくい体になっており、血糖値が高くなっても体の細胞が糖分を利用できず、代わりに脂肪や蛋白質がエネルギー源として使われます。その時ケトン体と呼ばれる毒性をもった代謝成分が発生し、ひどい時には意識障害をおこします。ダイエットや健康志向の高まりもあり、最近の清涼飲料水は「カロリーオフ」等と銘打った商品が数多くあります。栄養表示のルール上「カロリーオフ」は100mlあたり20kcal以下の場合に表示することが可能です。つまり「カロリーオフ」と書いてある飲料も、100mlあたり19kcalの糖分を含んでいる場合があるという事です。これは500mlのペットボトルに対し3gのスティックシュガー8本分に相当します。このような清涼飲料水を日に何本も飲んでいては、たちどころに血糖値が上昇してしまいます。

杵築市立図書館からのお知らせ

図書貸出等の一時停止について

新館移転準備のため、杵築・山香・大田の図書館(室)を10月1日(日)から休館・休室します。それに伴い、下記の図書館サービスを一時停止いたしますのでご了承ください。

サービス	休館前サービス最終日
貸出(一般・団体とも)	9月16日(土)
予約・リクエスト	8月30日(水)
団体文庫への貸出	9月返却分まで
市立図書館・室の間での資料送付	9月15日(金)

☎ 杵築市立図書館(☎0978-62-4362)

杵築市立山香病院からのお知らせ

整形外科 外来診察日が追加されます

7月から、整形外科の診察日が毎週火曜日と金曜日の週2回になります。受付時間は下記をご覧ください。

	月	火	水	木	金
午前		医師 田仲(大分大学) 9時～11時			医師 池田(大分大学) 9時～11時
午後		医師 田仲(大分大学) 14時～15時			医師 池田(大分大学) 14時～15時

☎ 杵築市立山香病院(☎0977-75-1234)