



## 2月特集 「食と健康」

～食べてイキイキ健康生活～



2月は「生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は運動や食事が大切であると言われていますが、今回は食と健康について取り上げます。健康はバランスの良い食事や、食事をする環境、一日の食事のリズムから健やかな生活リズムを作ることが大切です。私たちが普段どのようなものを食べているかを振り返り、これからの食と健康、食育について考えるきっかけになればと本を集めてみました。美味しく食べて健康な生活を送りましょう。



### たべる生活 群 ようこ／著 (E 4V)

栄養バランスはきっちりと摂ろう。人間の体は食べたものでできている。ゆるく・かろやかに生きていくための「食」エッセイ。

### 奥菌流・まごわやさしい健康料理 奥菌 壽子／著 (596 初)

健康はバランスのいい食事から。豆・野菜・魚など毎日摂ることで自然と健康が保たれる。料理を素材別に紹介。

### 「80歳の壁」を超える食事術 吉村 芳弘／著 (498.5 3)

高齢者の栄養管理、筋肉維持の第一人者である医師が健康長寿のための新常識を紹介。

### 発酵調味料でつくる からだにいい発酵スープ 清水 紫織／著 (596 3)

おいしい発酵スープを豊富に摂ることで、自然に体調が良くなり心身ともに健康になれる。

★健康に関する本は、1階書架の他、2階南側の健康と読書コーナーにも置いてあります。ぜひご覧ください。

高砂市立図書館は、2月14日で開館7周年を迎えます。  
それとともない様々な記念イベントを企画いたしました。  
各イベントの詳細はポスター・チラシをご覧ください。

### 耳から愉しむ本の世界 ～ 冬編 ～

日時：2月3日（金）10:30～12:00  
内容：本の書き出しやおすすめの一節を朗読  
読み手：朗読ボランティアグループむつみ会  
対象：どなたでも  
定員：25名  
受付期間：1月23日（月）～【受付中】  
申込方法：直接または電話で図書館まで

### ロボットプログラミング教室

日時：2月11日（土・祝）13:30～15:00  
内容：わかりやすくかんたんなプログラミング  
で、ロボット「こくり」を動かして  
みましょう  
対象：小学1年生～3年生の子どもと保護者  
定員：4組  
受付期間：2月2日（木）10:00～  
申込方法：直接図書館まで

### 親子で作って楽しもう！ デジタル絵本ワークショップ

日時：2月12日（日）13:30～15:30  
内容：自分だけのオリジナルデジタル絵本  
を作って、みんなでおはなし会をします  
対象：幼児（年長）から小学生（未就学児は  
保護者同伴）  
定員：5組  
受付期間：2月3日（金）10:00～  
申込方法：直接図書館まで

### 鉄道おもしろ講座

日時：2月19日（日）14:00～16:00  
内容：列車・ダイヤ・線路など、鉄道の魅力を  
楽しく紹介  
講師：谷口 保孝氏  
（元南海電気鉄道(株)・運輸教習所長）  
対象：中学生以上どなたでも  
定員：20組  
受付期間：2月8日（水）10:00～  
申込方法：直接または電話で図書館まで。

### みんなでシネマリバイバル

日時：2月23日（木・祝）  
10:30～ こどもシネマ  
「さるむこどん」  
14:00～ おとなシネマ  
「父と暮せば」  
定員：各20名  
受付期間：2月16日（木）10:00～  
申込方法：直接または電話で図書館まで

★参加は無料です。  
★ご来館の際はマスクの着用、  
手指の消毒にご協力お願い  
いたします。

## ★児童向け定例行事（申込不要・無料）★

#### えほんのじかん

2月4日（土）14:00～  
定員：5人  
※参加は子どものみ

#### おはなし会

2月11日・18日（土）14:00～  
対象：5歳～小学低学年  
定員：5人 ※参加は子どものみ

#### えほんとおはなしの会

2月15日（水）10:00～  
定員：10組

#### 親と子で楽しむわらべ唄

2月23日（木・祝）10:30～  
定員：5組

#### えほんのもり（毎週火曜日）定員：5組

1回目 10:00～ 2回目 10:30～  
※2月14日はえほんのもりスペシャル  
定員：10組

## 2月の休館日は6日（月）です

「らいぶらり高砂」は『高砂市立図書館ホームページ』  
に掲載しています

