図書室だより 南阿蘇村公民館

新刊たくさん入りました！

推薦図書紹介

1日3食をやめなさい！

内海　聡【著】
あさ出版【出版】

あなたの食事が「不健康のもと」になっているかもしれない!?
当たり前のように言われている「一日三食」は、老化を促進し、さまざまな病気を引き起こしている！
しかも、普通に食べてもカロリーオーバー。そしてカロリー的には「食べ過ぎ」でありながら栄養は足りていない。つまり、私たちは「重大な栄養失調」に蝕まれつつあります。
まずは、「1日3食」をやめてみる。そのうえで、何を体に入れるべきかを考える。飽食の今の時代だからこそ必要な、健康で長生きするための知っておきたい「食べ物」の話をわかりやすくシンプルにまとめた一冊です。

各庁舎の時間外窓口に「時間外返却箱」を設置しました。土日・祝日などの返却時にご利用ください。

新刊図書紹介　～新しい本が入荷しました。～

■一般

- フランス人は10着しか服を持たない　ジェニファー・L・スコット【著】　大和書房【出版】
- 0円で空き家をもらって東京脱出！　つる　けんたろう【著】　朝日新聞出版【出版】
- 億男　川村　元気【著】　マガジンハウス【出版】
- 波の音が消えるまで 上・下　沢木耕太郎【著】　新潮社【出版】
- ナオミとカナコ　奥田　英朗【著】　幻冬舎【出版】
- 夜また夜の深い夜　桐野　夏生【著】　幻冬舎【出版】
- 起終点駅　桜木　紫乃【著】　小学館【出版】
- わたしが神様から聞いたお金の話をしてもいいですか？　井内　由佳【著】　総合法令出版【出版】
- この世の欺瞞　金　美齢・長谷川三千子【著】　PHP 研究所【出版】

＊公民館図書室は、役場長陽庁舎のとなりにあります。
開室時間は月曜日から金曜日の午前9時から午後5時までです。
皆さまのご利用をお待ちいたしております。

お問い合わせ：村教育委員会　TEL：(67)1602

おめでとうございます〈敬称略〉

♥夫 下田剣太郎〈両併一〉
♥妻 佐藤　佳代〈阿蘇市〉
♥夫 松田　克士〈産北町〉
♥妻 一鬼　幸恵〈中松一〉
♥夫 増渕　明〈八代市〉
♥妻 古澤　美和〈第四駐在〉
♥夫 髙木　秀和〈菊池市〉
♥妻 西村　円〈栃木〉
♥夫 桑田　博文〈宇城市〉
♥妻 山口　祐里〈長野〉

こんにちは赤ちゃん〈敬称略〉

〈〉内は保護者・行政区

秋吉愛瑠咲ちゃん〈雄星・真子・両併一〉
上田　蒼生くん〈耕造・紀子・吉田一〉
松岡　杏奈ちゃん〈和弘・一美・一関一〉
半田　悠くん〈貴哉・恵美・第七〉
市原伊央利くん〈拓也・亜矢乃・東下田〉

おくやみ〈敬称略〉

〈〉内は世帯主・行政区

後藤　昭生　84歳〈本人・両併二〉
後藤　節義　81歳〈本人・両併二〉
河内　保雄　84歳〈本人・白川〉
宮田　結　83歳〈本人・吉田三〉
田上　昴　84歳〈本人・中松二〉
渡邉　四士　87歳〈本人・中松二〉
古澤　廣海　90歳〈本人・第四駐在〉
岩下サダミ　96歳〈本人・第五駐在〉
藤崎フサエ　100歳〈本人・第五駐在〉
髙橋　定　80歳〈本人・第六駐在〉
今村　元夫　81歳〈本人・第八駐在〉
宮村　憲一　72歳〈本人・東下田〉
北野　二男　76歳〈本人・喜多〉
郷　アツエ　98歳〈嘉三・新所〉

※戸籍届出時の住民登録に基づき記載しております。（同日転入の場合は除く）

社協告知板〈敬称略〉

次の方から南阿蘇村社会福祉協議会に寄付をいただきました。

香典返し

田上　榮一・吉田一〈亡子・功次〉
渡邉　ふ子・中松二〈亡夫・四士〉
大津　知・両併二〈亡妻・カヨ子〉
齊藤　美鈴・下野〈亡夫・光康〉
髙橋　克典・第六駐在〈亡父・定〉
河内　孝子・白川〈亡夫・保雄〉
郷　嘉三・新所〈亡母・アツエ〉
古澤　廣英・第四駐在〈亡父・廣海〉
藤崎　征男・第五駐在〈亡母・フサエ〉
宮村　和江・東下田〈亡夫・憲一〉
田上富美生・中松二〈亡父・昴〉
今村キヌ子・第八駐在〈亡夫・元夫〉
山室貴奴子・白川〈亡夫・忍〉
岩下　貞克・第五駐在〈亡母・サダミ〉

ありがとうございます〈敬称略〉

ふるさと寄付金
藤山　繁子〈熊本市西区〉