

朝食をとろう！

1日のスタートとして、また活力源として大切な朝食。でも、最近は生活スタイルの変化などから朝食をとらない人が増えています。平成9年国民栄養調査によると、成人で9%、児童・生徒で7%が朝食を抜いています。

朝食がつくり出す健康生活

☆朝食をとることで、頭や体に刺激が与えられ、活力ある1日がスタートできます。

☆便通を促し、がん予防につながります。

☆無理なく食品数を増やすことができ、栄養のバランスがとりやすくなります。

☆食事回数が増えて肥満予防にも役立ちます。

朝食を無理なくとるために

☆5分でも10分でも早起きしてみよう。

☆「時間がない」「食欲がない」という人でも、牛乳や果物など、何か口にする習慣を身につけましょう。

さらにグレードアップ

☆主食・主菜・副菜をそろえて、7~10品目使った理想的な朝食をめざしましょう。

あなたのアイデアが小冊子に アイデア朝食募集

山口県食生活改善推進協議会では朝食ぬき改善に役立つアイデアを募集しています。

募集対象

小学校高学年以上の市内居住者

●募集内容 次の6部門の献立または一品料理のいずれか

- ①ごはん部門
- ②パン部門
- ③スピードクッキング部門
- ④市販品アレンジ部門
- ⑤あつたら便利な常備菜部門
- ⑥自由部門

●応募方法 長門市保健センター備え付けの応募用紙に必要事項を記入のうえ、料理の写真を添えて、郵送等によりご応募ください。

- 応募締切 6/22(金)
- 当選発表 入選作品は、10月に応募先を通じて入選記念品および小冊子を授与することにより発表にかえさせていただきます。
- 応募・問い合わせ
〒759-4192 長門市東深川1326-6
長門市保健センター内
長門市食生活改善推進協議会
☎23-1133

図書館だより

●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

※入場無料

- ・6/9(土) 13:30
「忍たま乱太郎(乱太郎の段)」(アニメ)
- ・6/23(土) 13:30
「スノーピーとチャーリー・ブラウン」(アニメ)

●としよかんおはなしの森(展示室)

- ・とき 6/9(土) 15:00
おはなしの会(展示室)
- ・とき 6/23(土) 15:00
絵本を楽しむ会(展示室)

●紙芝居を楽しむ会(和室)

- ・とき 6/3(日) 17(日) 14:00
雑誌が増えました

●これまで貸出やリクエストの多かった雑誌が、今回13種類増えました。最新号の館外貸出はできませんが、バックナンバーは貸出できますのでご利用ください。

- ▽あちやら▽こどものとも0
- 1 2▽日経WOMAN▽モ

6月の
休館日
4日(月)
11日(月)
18日(月)
25日(月)

1ターマガジン▽九州ゼクシイ▽温泉博士▽北九州マガジン おいらの街▽BE SU RE▽お金の本▽すてきな奥さん▽スポーツ・グラフィック・ナンバー▽Beegin▽じゃらん九州発

◆新着図書紹介(二部)

▽鯨の哭く海(内田康夫)▽泪壺(渡辺淳一)▽シーズザテイ(鈴木光司)▽歩兵の本領(浅田次郎)▽人は道草を食って生きる(赤瀬川隼)▽岳飛伝1金軍侵攻ノ巻(田中芳樹)▽小さなことから奇跡は起こる(ジョセフ・ペイリ)▽病気に効く療養温泉ガイド(野口冬人)▽18歳、青春まつしぐら(今田真由美)▽七円の唄誰かどこかでことずて(永六輔)▽日本超古代文明とシュメール伝説の謎(岩田明)▽お父さんの失明は私が治してあげる(西田朋美)▽世界珍虫図鑑(川上洋一)他 ※新刊図書は毎週入荷

◆問い合わせ

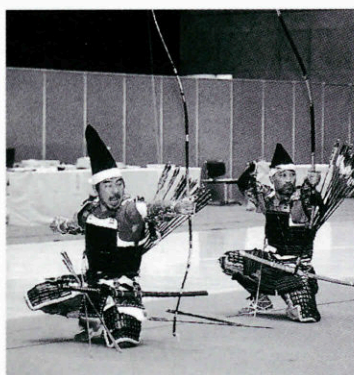
市立図書館 ☎26-5123

表紙の説明

4月27日、深川川漁業協同組合が深川川5ヶ所で、約5万匹の稚アユを放流しました。長寿橋下の河川敷では深川小学校4年生122人も放流を体験、約10cm程に育った稚アユは、バケツから放たれると元氣よく泳いでいきました。

勇壮な射法を披露

市武道館落成30周年特別記念弓道大会が4月29日、ながと総合体育館で行われ、県内外から約400人が参加しました。写真は、特別演武として披露された鹿児島県の「薩摩日置流腰矢組弓」保存会の皆さんによる古式射法です。



市の人口

(5月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,508人 (+28)
男子	11,401人 (+30)
女子	13,107人 (-2)
世帯数	9,155世帯 (+51)

()内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています)

編集・発行

長門市役所総務部企画振興課広報統計係

☎0837-23-1117