



図書館ホームページ

12月 ○は休み

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	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～5時

問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

子どもおはなし会

絵本の読み聞かせやお話の世界をみんな
で楽しみましょう。

場所 図書館おはなしのへや(申込不要)



日時	対象
12月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
令和5年1月7日(土) 午後2時～2時30分	

磯城野高校のみなさんによるおはなし会

県立磯城野高等学校ヒューマンライフ科のみ
なさんによる楽しいおはなし会です。

日時 12月10日(土)午後2時～2時30分

場所 青垣生涯学習センター1階
視聴覚室(申込不要)

対象 3歳から

新春特別イベント

～新年は1月5日から開館します～

①かりる「福本袋」(大人向け)

図書館おすすめの本が2冊セットになった
「福本袋」を貸出します。

日程 令和5年1月5日(木)～

※無くなり次第終了

場所 図書館カウンター前

②どくしょおみくじ(子ども向け)

新年の読書運をうらなうおみくじです。1人
1回ひくことができます。

期間 令和5年1月5日(木)～15日(日)

場所 児童フロア

③ゆったりミュージックアワー(どなたでも)

図書館内で、新春気分を味わえる音楽CD
を流します。音楽を聴きながら読書をしたり、
のんびりとくつろいだり…… ゆったりとした
時間をお過ごしください。

日時 令和5年1月8日(日)午後2時～

場所 一般フロア

長期休館とホームページ利用停止の
お知らせ

図書館システムの変更のため、臨時休館
させていただきます。休館中は図書館のホ
ームページも利用できません。長期間の休
館となりご迷惑をおかけしますが、ご理解
とご協力をお願いいたします。

休館期間

12月12日(月)～令和5年1月4日(水)

12月11日(日)まで長期貸出を実施中です

貸出冊数 1人20冊まで

返却期限 貸出日から5週間

※広報11月号で4週間とお知らせしてい
ましたが、5週間に変更しました。

老人福祉センターでの本の貸出を終了します

老人福祉センターでの町立図書館の本の貸出業務
は、令和4年12月11日(日)をもって終了します。
老人福祉センターで借りた図書館の本は、町立図書
館または町内の返却ポストにご返却ください。

なお、本の貸出は終了しますが、老人福祉センタ
ー内には自由にご覧いただける本や雑誌をご用意し
ております。老人福祉センターにお越しの際はぜひ
ご利用ください。

骨折による患者数は増加傾向に

骨は硬くて丈夫なイメージがあり、
一生物だと思っているかもしれません。
しかし実際は、常に古い骨を破
壊し新しい骨を形成しています。こ
の破壊と形成の釣り合いが取れてい
れば骨量は保たれますが、カルシウ
ム摂取不足や運動不足、加齢など
によって、骨の破壊が形成を上回ると
骨粗鬆症や骨折を生じやすい状態に
なってしまいます。

骨折による患者数は40年前と比較
して約1.6倍と増加傾向にあり、
介護が必要になった原因の約12%が
「骨折・転倒」という国の調査結果
もあります。予防には、丈夫な骨を
保つための十分なカルシウム摂取と
運動が不可欠です。

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カ
ルシウムは血液中にも存在し、筋肉

Medical
国保中央病院だより 140
国保中央病院 ☎ 32-8800
コツコツ貯めよう
「貯骨」習慣

栄養科 矢木 未由希

近年ではコロナ禍による自粛生活
で運動不足となり、年齢を問わず骨
折者が更に増加しています。運動で
骨に力や衝撃が加わると骨を形成す
る細胞が活発になり骨を丈夫にしま
す。ウォーキングなど軽度な運動も
貯骨の1つとなります。

加齢に伴い骨の形成能力が衰えま
すが「年だから」とあきらめてはい
けません。食事や運動など生活習慣
を見直し、毎日コツコツと貯骨を行
い、骨量減少を食い止めましょう。

カルシウムは牛乳や乳製品以外に
も、骨ごと食べられる魚や、大豆製
品、青菜、ひじき、切り干し大根な
どに多く含まれるので、積極的に摂
取し日々の貯骨を心掛けていきまし
ょう。また骨の形成には、骨を構成
するたんぱく質、カルシウムの吸収
を助けるビタミンD、骨への沈着を
助けるビタミンK、ほかにもビタミ
ンB群やマグネシウムなどさまざま
な栄養素が必要になるため、偏らず
いろいろな食材を取ることが大切で
す。

の収縮や神経伝達など生命維持にか
かわる重要な役割を担っています。
食事からの供給が不足すると骨の破
壊を助長させカルシウムを取り出す
こととなります。

骨折予防の為にできること

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



簡単においしく減塩

作り方

- 1 大根は縦半分に切り、スライサーでスライスする。
- 2 Aを鍋に入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止める。(沸騰させない)
- 3 ビニール袋(密閉できるもの)に1と2を熱いうちに入れ空気を抜き、粗熱がとれたら冷蔵庫で半日から一晩寝かせる。

漬物には塩分が多く含まれているため、長期保存で
きる食品です。日本では昔から野菜を塩漬けにして保
存する風習があり、その代表的なものが漬物で塩の量
が多いほど長期保存が可能になります。

漬物を食べる習慣があると塩分を取りすぎる原因に
なりますので、食べる回数を減らしたり、浅漬けや一
夜漬けなど塩分の少ない漬物にすることで減塩するこ
とができます。



大根の千枚漬け風

1人分エネルギー:43kcal, 塩分:0.2g

材料(2人分)

- ▶大根…200g
- ▶A(酢…100ml,砂糖…小さじ2,昆布(5×7cm)…2枚、鷹の爪…少々)