

読書の家から



新刊案内

あぶた読書の家

一般 ザ・コールデスト・ウインター『朝鮮戦争上下』(ライビット・ハルバースタム) 童謡の風景 童謡の風景2(北海道新聞社) ファミリー・ツリー(小川糸) 再開(重松清) 聖徳太子の密使(平岩弓枝) 太陽を曳く馬 上・下(高村薫) 児童書 いのちのうた(村山

由佳) かいけつゾロリきょうふのようかいえんそく(原ゆたか) 宇宙に秘められた謎、宇宙への秘密の鍵(ルーシー&ステイブン・ホーキンス) 以上の新刊は「ななかまどの会」北海道宅地建物取引業協会室蘭支部」様よりの寄贈金にて購入

みずつみ読書の家

一般 鎌倉江ノ島電殺事件(西村京太郎) 花世の立春(平岩弓枝) 親鸞 上・下(五木寛之) 再生(佐伯泰英) 小

アナログ放送から地上デジタル放送へ

2011年7月24日までにアナログ放送は終了し、デジタル放送に完全移行します。

地上デジタル放送を視聴するためには、デジタル放送対応のテレビに買い替える デジタルチューナ - を用意する ケーブルテレビで視聴する(有料)の三つの方法があります。

「デジタル放送対応テレビに替えても放送が映らない」「チューナ - を設置しても映らない」など地上デジタル放送のことで、わからないことがあれば次のところへ問合せください。

問合せは、受信者支援センター(デジタルサポ ☎011-271-3720へ。

悪質商法に注意ください

テレビ調査人や工事人を名乗って不正請求を行ったり、郵便による振り込み詐欺(架空請求)を行ったりする例がおきています。地上デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報に基づいて関連商品・サービスを売りつける悪質商法に注意ください。

学五年生(重松清) 鉄の骨(池井戸潤) 夏目二郎始末シリーズ10(佐伯泰英) 不幸な国の幸福論(加賀乙彦) うつで困ったときに開く本(香山リカ) 地震・津波と火山の事典(東京大学地震研究所) 地震学がよくわかる(島村英紀) 足りないのは消化力(蓮村誠) 生姜力(石原結實) 始まっている未来(宇沢弘文) 世界の食用植物文化図鑑(椋風舎)

開館時間
午前10時より午後4時20分まで
(毎木曜日・祝祭日休館)
3月の休館日
11日・18日・4月1日・8日
祝日・22日
あぶた読書の家 ☎76-2100
みずつみ読書の家 ☎75-4702

消費者だより

和食のススメ

日本の高齢者が大腿骨頸部足の付け根の間接部分を骨折する頻度は、欧米に比べ半分から3分の1程度。その理由は布団の上げ下ろしや雑巾がけなどが筋肉を維持し、転倒を防いでいることに加え、和食の効用が考えられます。

例えば干しエビやヒジキ、小松菜などに含まれるカルシウム量は牛乳や乳製品に引けをとらず、マグネシウムも含まれています。更にサケやサンマなどに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助け、納豆やほうれん草などは骨の形成を促すビタミンKが豊富です。

また、大豆に含まれるイソフラボンには女性ホルモンと似た働きがあるため、加齢による骨量低下を防ぐ効果もあるといわれています。



ペットフード安全法

家族の一員ともいえるペットの食べ物に安全・安心を求める声が高まり、「ペットフード安全法」が施行されました。

主なポイントは、ペットフードの輸入業者や製造業者の届出が義務化され、今年12月1日から販売されるペットフードには「名称・原材料・賞味期限・製造業者などの名称または住所・原産国名」の表示が義務付けられ、更に成分規格や製造方法も定められ、有害物質が混入したものが流通した場合、廃業や回収などの措置を命ずることもできます。

消費者連絡会の おすすめ品

酸化防止剤 合成保存料等は一切使用していない三陸名産品をおすすめしています。

煮干	300g	600円
花かつお	75g	300円
長ひじき	75g	500円
蛇田	佐々木宅	76,4589
温泉	岡村宅	75,2704
役場産業課		74,3005