



今月のおすすめ本

新着図書案内

梅がほころび始め、寒さが続く中にも春の気配が見え隠れするようになってきました。心温まる本を探しに、図書館に立ち寄ってみませんか。

〒 市立図書館 (☎822-3389)

今月のおすすめ本

「頼れる神様」大事典

PHP 研究所



日本人の日常生活において比較的交流の度合いの高い神様、すなわち「頼れる神様」を、仕事、恋愛、病気や悩み事といった場面ごとに紹介。「悩み救済」、「病気平癒」、「福德招来」などご利益いっぱいの神様が大集合！

戸部民夫／著

3月の休館日：5日(月)、12日(月)、15日(木)、19日(月)、21日(祝日・水)、26日(月)

365まいにちペンギン

ブルーズ新社



1月1日の朝、宅急便で届いたのはなんとペンギン。こんな変わったプレゼントを贈ってくるのって、いったい誰？ 次の朝も、その次の朝も毎日1羽ずつ届けられ、大晦日には365羽になり…。ユーモア・エコ本。

ジョエル・ジョリヴェ／え

● 一般書

邪馬台国への旅
どろんこ保育
営業職大事典！
旬を食べる和食菜膳のすすめ
まいにち、ふるしき
絵をみるヒント
空色ヒッチハイカー
匂いの記憶
イングランド・イングランド
最後のウィネベゴ

邪馬台国探検隊／編
塩川寿平／著
造事務所／編著
武 鈴子／著
山田悦子／著
窪島誠一郎／著
橋本 紡／著
日向 蓬／著
ジュリアン・バーンズ／著
コニー・ウィリス／著
(ほか多数)

● 児童書

絵で見るある港の歴史
極地からわかる地球のひみつ
仕事のつながり、仕事のしくみ
14歳の君へ
この庭に
チョコレート・ラヴァー
とりになったはっぱのはなし
生麦生米生卵
にわとりちゃんとこぎつねくん
ピトゥスの動物園

アン・ミラード／文
鳥飼新市／文
大谷猛夫／文
池田晶子／著
梨木香歩／文
M. E. ラブ／作
しのおすみこ／絵
長谷川義史／作
サラ・ブルグ／絵
サバステリア・スリバス／著
(ほか多数)

健康食品で 健康になれる？



消費生活センターから

☎823-3928

相談1 訪ねてきた営業マンに、体にいいと勧められクロレラを6箱、19万7400円で購入したが、飲むと吐き気がする。解約したい。

相談2 電話があり、体の調子のことを話さうち、血糖値が高いと話をしたら、血糖値が下がると言われ健康食品の契約をしてしまった。医師の薬も飲んでるので、副作用がでないか心配になった。

アドバイス! 世の中健康ブームです。人々の健康に対する意識は強くなっている反面、自分で正しい情報を選択できずに流されてしまう傾向にあると言えます。

相談事例のように、体にいいからと勧められ、少しでも健康になりたい思いから、勧められるままセットで大量に購入し、高額な支払いを抱えて、相談に来るケースが多くあります。体に合わず健康被害を

受けたり、強引に勧められるなど販売方法に問題があるときなど、解約できる可能性もありますので早めに相談してください。

健康食品の中には錠剤やカプセルなど形状が医薬品と似たものもありますが、あくまで食品です。健康食品で治療はできません。中には、成分に問題のあるものもあり、体にいいからと摂取したのに、逆に健康被害に遭うこともあります。また、持病のある方、常用している薬がある方は、相互作用が起きる危険性があるため、摂取するときは医師に相談するなどの注意が必要です。

健康の基本は食事です。健康食品を利用する前に、食事や生活を見直し、本当に摂取する必要があるのかを冷静に考えましょう。