

短歌

日当たりを選びて盛る水仙の  
香りすがすがが辺りを誘ふ 池田たかお  
高所より見渡す村の家並みは  
みな南向き幸を願ひて 坂井 政信  
老梅の朽ちたる幹に咲きし花  
樹齡はいくつ生命たくまし 荒木 智子  
引き出しにふと見つけたる若き日の  
父のおみやげ水前寺の絵 阪野 章子  
新緑の季節を迎え庭木々は  
風と光と時間を彩る 赤星 文恵

かなしき原俳句会  
幼生の蛭きらめく水辺かな 誠 一  
春眠や枕のくぼみ歴然と 子 徳

川風に大きく泳ぐこひのぼり 良 一  
竹の子や背筋伸ばして目指す空 謙 三  
ふんだんに鳥の声降る聖五月 貞 子  
薔薇香る今朝の挨拶風にのり しん子  
父の忌や葉桜に墓包まれし 淑 乃  
たくましく育てと願ふ鯉幟 きよみ

菊水俳句会

葱坊主夫婦となりて四十年 永田 紘彦  
あやめの花にとり囲まれて庭仕事 宮中みすえ  
盛衰をへにける池や藤の花 石山 仁明  
中世の城趾に高く鯉のぼり 宮中 康雄  
石人の裳裾色どるつつじかな 坂口 公子

お詫びと訂正  
広報なごみ5月号の記事に誤りがありました。皆様には大変迷惑をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。21ページ「菊水俳句会」がたわらに母あての「蕪の芽ふきかな」の「蕪」の読み(誤)あし(正)した

中央公民館 図書室だより

BOOK

さようなら、オレンジ

(著：岩城けい／筑摩書房)

異郷で言葉が伝わること…。それは生きる術を獲得すること。尊厳を取り戻すこと。自分が生きる道をつかみたい…。故国を遠く離れ、子供を抱えて暮らす女性たちは、たがいに支え合いながら、各々の人生を切り開いていく。第29回太宰治賞受賞作。

約束の海

(著：山崎豊子／新潮社)

「戦争の時代に生きた私の、“書かなければならない”という使命感が、私を突き動かすのです」(山崎氏) 海上自衛隊潜水艦部隊の若き士官を襲う過酷な試練。その父は昭和16年、真珠湾に出撃して…。時代に翻弄され、時代に抗う、父子100年の物語が、いま始まる。「この日本の海を、二度と戦場にしてはならぬ！」

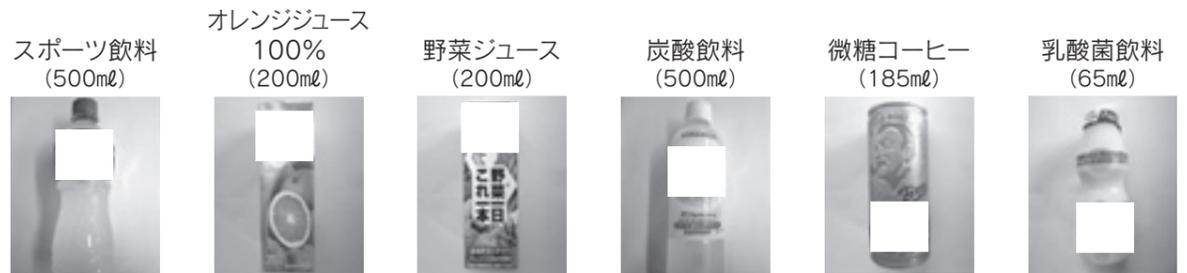
奇跡の農業革命

(著：井上祐宏／コスモ21)

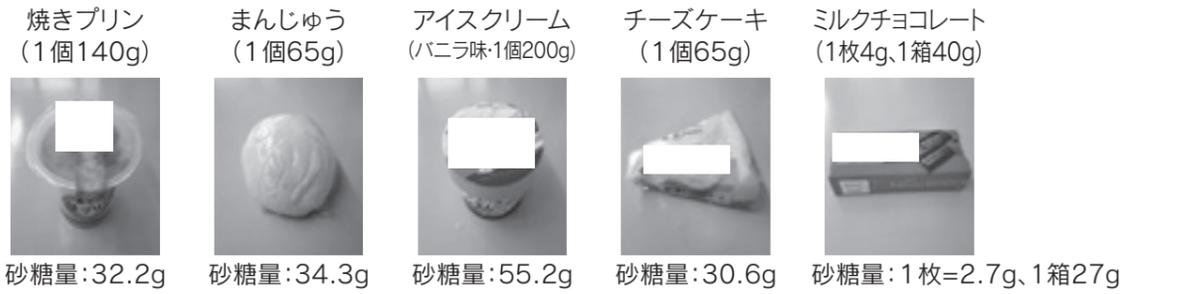
糖度大幅アップ、収穫アップは当たり前!無農薬なのに虫もネズミもカラスも野生動物の被害もなく、台風が来ても、雹が降っても、潮風があたっても、ほぼ被害なしの驚くべき「アートテン農法」。農林水産大臣賞を受ける農家など全国400農家で続々実践。

身近にある物の砂糖量について

6種類の飲み物中に含まれている砂糖量の多い順番はどんな順番になるのか考えてみましょう!  
注) 1本飲みきった場合の砂糖量です。答えは21ページ下にあります。



♪ちょっとおやつを食べたい♪という時のおやつに含まれている砂糖量も調べてみました!!



※飲み物やおやつで摂る砂糖は、単純糖質と言って吸収がとても速く、血糖値が急激に高くなります。血糖値が高くなることによって“インスリン”というホルモンがたくさん必要になってきます。“インスリン”というホルモンは、一生のうちで出る量が決まっているとされています。無駄使いできませんね♪

1日の砂糖摂取目安量の紹介  
～年齢によって摂れる量が違います♪～

1歳半～2歳	5g
3歳～5歳	10g
6～8歳	15g
9歳～成人	20g
60歳以上	10g

リサイクルプラザのしん 6月リサイクル体験受講者募集

申し込み先: クリーンパークファイブ ☎0968・78・4433  
住 所: 玉名郡長洲町名石浜42-1

とき	講座名	講師名	募集人員	募集期間	準備するもの
24日(火) 午前9時30分 ～午後3時	ネクタイで作る「ポシェット」	土山 千代子氏	10人	電話受付	ネクタイ1本(洗わないで下さい) 50cmものさし・裁縫道具・筆記用具 材料費800円・弁当
				3日(火)午前9時から 10日(火)午後4時まで	
				希望者多数の場合の抽選日 17日(火)午後10時まで	

※受付方法…電話にて受け付けを行い、受講希望者多数の場合は抽選となります。その場合は、電話にてご連絡いたします。(必ず受け付け時、連絡の取れる電話番号をお願いします)電話がない場合は、受講決定ですのでリサイクル体験講座開講日においでください。

【飲み物の答え】

①炭酸飲料(47g)	②オレンジジュース100%(24g)	③スポーツ飲料(23g)	④野菜ジュース(18g)
⑤乳酸菌飲料(11.7g)	⑥微糖コーヒー(9.25g)		