

図書館からのお知らせ

～ 今日のおすすめ本 ～

・朝ごはんはすごい ～一生太らない食べ方習慣～

内容紹介

朝ごはんは、1日の「代謝スイッチ」を入れる大切な食事。朝なにを食べるかによって、1日の代謝量がまったく変わってしまいます。

「食べていないのにやせない」という人は、代謝のスイッチが入っていないから。

そんな人に、朝食の効果は絶大です。

本書は、最新の時間栄養学に基づいて、最も効率的な朝ごはんの食べ方とその効果を紹介していきます。



和紙の里まつり

展覧会等のご案内 (すべて5月開催)

- 絵画展 (中島氏、島田氏) …………… 7日まで
- 遊芸窯 …………… 2日～6日
- 和紙の里文化フェスティバル …… 13日～14日
- 絵画展 (美輝氏) …………… 16日～22日
- アクセサリー (芸源堂) …………… 17日～25日
- 絵画展 (河野氏) …………… 19日～28日
- 絵画展 (増田氏) …………… 24日～31日
- 奥村ファッション …………… 26日～6月3日

東秩父村和紙の里 ☎82-1468



みどりの杜俳句会

うめの花白し街道登り口 高橋 きみ	郵便局裏菜の花の広ごれり 大久根ケフ	ひなまつりお隣り呼んでお茶を飲む 富田 とり	尚飾りありて四月の雛まつり 吉田 えみ子	桃の花もらひて段の前に活け 河西カナメ	帰り来て玄関先にあしび咲く 飯野 トヨ	亡き友の笑顔や卓の黄水仙 田村 好子	お雛様衣粧きらめき段飾り 飯野はつ志	紅梅のほころび枝にすき間なし 杉田 静枝	テーブルに挿しストックの白ピンク 鈴木 啓子	立木切り窓の明るし春の朝 高橋 ツ子
ハイビスカス季節違へてひらきけり 鈴木 幸江	クロッカスイきなり開く日射かな 関口 侑子	菜の花のつばみ摘みけり日の暮るる 野口利江子	仰ぎ見る塔にかりて春の雲 関口 真吾	園児らの声張り歌ひ雛まつり 小宮 勉	早春や体操の母背をのばす 高野 利雄	芽の位置を揃へじやが芋種植うる 千野さき子	畦道の若草踏みて近道す 岡部富美子	さんしゆゆの束ね売りあり道の駅 土屋 厚子	晩酌の伝承柚餅子香りあり 初雁 功子	御堂への山道急やあけび萌ゆ 山田 美子

文

芸

白石短歌会

一本のしだれ桜の開花待ち 日々庭に立ち猫と眺むる 渡邊 京子	MRIとつてる間の脳の中で 沖縄民謡ぐるぐる廻る 渡邊美枝子	学舎は姿消すとも育れし 幾多の人の心にぞ棲む 坂本 美江	お彼岸の団子も丸く整いて 三角垂に盛りて感謝す 白石 礼子	彩深く墓の道辺に咲き初むる 紅梅の香に亡き夫偲ぶ 渡邊阿里子
--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

