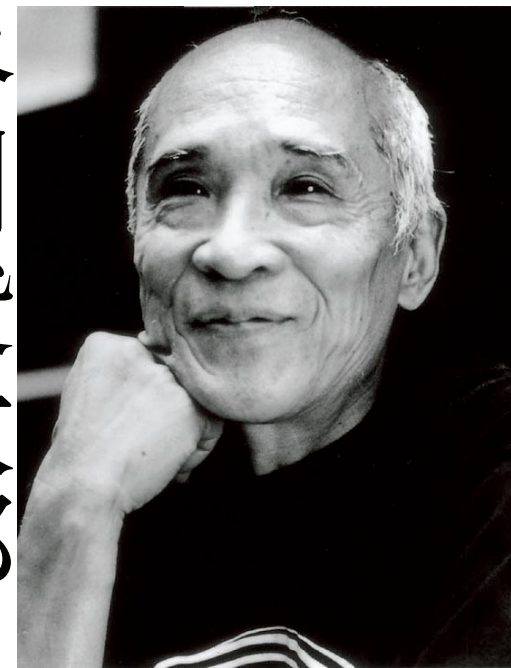


谷川俊太郎さん



来町決定

生きる 谷川俊太郎

生きていくということ
いま生きていくということ
それはのどがかわくということ
木もれ陽がまぶしいということ
ふつと或るメロディを思い出すということ
くしゃみすること
あなたと手をつなぐこと

生きていくということ
いま生きていくということ
それはミニスカート
それはプラネタリアム
それはヨハン・シュトラウス
それはピカソ
それはアルプス
すべての美しいものに会おうということ
そして
かくされた悪を注意深くこぼむこと

生きていくということ
いま生きていくということ
泣けるということ
笑えるということ
怒れるということ
自由ということ

生きていくということ
いま生きていくということ
いま遠くで犬が吠えるということ
いま地球が廻っているということ
いまどこかで産声があるということ
いまどこかで兵士が傷つくということ
いまぶらんこがゆれているということ
いまいまが過ぎてゆくこと

生きていくということ
いま生きていくということ
鳥ははばたくということ
海はとろくろということ
かたつむりははうということ
人は愛するということ
あなたの手のぬくみ
いのちということ

谷川賢作さんとの親子共演
心に響く詩と音楽の世界へ

読 書応援プロジェクト事業の一環として、詩、エッセー、脚本の分野で有名な谷川俊太郎さんと、ピアニスト、作曲家として著名な谷川賢作さん親子をお招きして詩の朗読とピアノによる公演を開催します。期日は3月2日(日)、会場は福智町地域交流センターを予定しています。参加料は無料、詳細が決まり次第お知らせしますので、すてきな詩と音楽に出会う機会をどうぞ楽しみに！
 福智町中央公民館 図書室 ☎ 0947-28-4100

本

かつてのヤマに思いをはせて…



なぜの方城炭坑大爆発

編井青吾 著 中央 金田 方城
国土地
方城大非常に秘められた謎に焦点をあてて、わかりやすく解説。子どもたちも読めるように編集されています。

筑豊ヤマが燃えていた頃

井手川幸子 文 中央 金田 方城
河出書房新社
筑豊のヤマと、そこにたくましく生きた人たちの記録をまとめた写真集。炭鉱の光と影が心に響いてきます。

方城大非常

編井青吾 著 中央 金田 方城
朝日新聞社
目撃者の証言をもとに方城で起きた日本最大の炭鉱爆発事故に迫る…。28年前に出版された貴重な一冊。

生きる／はるかな国からやってきた《童話集》

L o v e s r e a d i n g



金田分館図書室 ☎ 22-2200・方城分館図書室 ☎ 22-4300 蔵書整理の休館日 12月26日(日)～平成20年1月6日(日)
中央公民館図書室 蔵書整理の休館日 12月26日(日)～平成20年1月13日(日) (貸出制限期間:12月17日(日)～12月25日(日))

Disease prevention ▶ No.19
ふくちの健康
お悩み相談所

「メタボリック症候群」と診断されましたが、今後どのような点に注意したらよいのでしょうか？



「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪（皮下脂肪ではありません）の過剰な蓄積を中心として、糖尿病、高脂血症、高血圧症、高尿酸血症、脂肪肝などの異常が、一人にいろいろ組み合わさった状態です。心筋梗塞や脳卒中など動脈硬化病変の、高リスク群として注目されています。つまり内臓脂肪を減少させる必要があるのです。そのためには脂肪の摂取を抑える必要がありますが、そのほかにも次のことがあげられます。

- 定期的に運動をする
カロリーを消費するだけでなく、血糖値を下げるインスリンの働きを高めます。
- 間食をしない
特に空腹を紛らわせるために甘いものを食

べると、飢餓への過剰な防衛反応が働くため、脂肪として蓄積されやすくなります。

- 寝る前に食べない
夜食や遅い夕食などは、特に脂肪に変わりやすいので控えましょう。
- ストレスをかかえこまない
ストレスをかかえようとホルモンバランスが崩れ、脂肪が蓄積しやすくなります。防止には運動が一石二鳥です。



▶ 40歳以上の男性の約半分、女性の約2割が、メタボリックシンドロームまたはその予備軍です。

コーナー担当医：方城診療所 牟田広美副所長

健康に関するお悩みにアドバイスします。企画課広報・広聴係まで電話かメールでお気軽にお寄せください。☎ 22-7766 s.kouhou@town.fukuchi.lg.jp



Child care support

親子でウォークラリー

11月18日、アンビジャス広場活動として「ウォークラリー」が行われました。69人の参加者は、チームごとにそれぞれ作戦を立てながら6つのチェックポイントを一周。1～3位のチームには景品が手渡されました。

「親子でもちつき」のお知らせ

日時 12月9日(日) 9時～12時

場所 児童センター前

福智町方城児童センター ☎ 22-7403
9:00～18:00 【休館日】毎週四、第3日

12月の行事予定

6日(木) 10:30～* 誕生会

9日(日) 9:30～* もちつき大会

※ お父さんもぜひ一緒にご参加ください。

13日(木) 10:30～* 親子リズム遊び

みんなでパーティーを盛り上げよう！

サンタさんに会えるクリスマス会

演奏鑑賞やサンタさんからのプレゼントなど、いつもと違ったムードが楽しめるクリスマス会。毎年たくさんのお友だちが集まり、楽しい時間を過ごします。参加を希望する人は、12月10日(日)までに電話で申し込みをしてください。

日時 12月19日(木) 10時30分～

児童・子育て支援センター
年末年始の休館日
12月29日(木)～1月3日(木)

地域子育て支援センター
☎ 22-2401
【サロン開放】10:00～15:00
【休館日】土、日、祝