

図書館だより 5月



高梁中央図書館
(☎2912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 3日(木), 4日(金), 5日(土), 7日(月)
10日(木), 14日(月), 21日(月), 28日(月)

今月のおすすめ

一般書

日本一のローカル線をつくる
たま駅長に学ぶ公共交通再生

小嶋 光信 / 著
学芸出版社

地方の交通事業が儲からないのは当たり前。では、どうやって守るのか? 和歌山電鐵、中国バスなど赤字路線の再生を手がけ、異例の取り組みで注目を集める著者が、その経営術を明かす。

児童書

大図解日本のタワー
タワーの役割と通信のしくみ

国土社編集部 / 編
国土社 (社会科・大図解シリーズ)

東京スカイツリーをはじめとする日本の主要なタワーを、迫力あるイラストで再現。展望用・観光用・通信用など、日本の各地に立つタワーの役割と、そのタワーが支えている通信のしくみをやさしく解説します。ワイドページ付き。

ちいさいこのへや 図書館2階 14:30から

小学校低学年までが対象で参加無料。
親子での参加も歓迎です。

12日(土)	おりがみあそび「かえる」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
19日(土)	ビデオ「そんごくう」
26日(土)	こどもまつり (ボランティアグループ「ふきのとう」)

移動図書館

15日(火)	有漢農業構造改善センター前 14:30~15:00 有漢生涯学習センター前 15:10~15:30 落合雇用促進住宅高梁宿舎前 16:20~16:50
17日(木)	川上児童館前 14:15~15:15 備中地域局前 15:45~16:45
18日(金)	玉川地域市民センター前 11:00~11:30 落合地域市民センター前 13:00~14:00 中国電力社宅前 14:30~15:00 松原地域市民センター前 15:30~16:00
22日(火)	津川地域市民センター前 11:00~11:30 高倉地域市民センター前 13:00~13:30 川面地域市民センター前 14:00~14:30
25日(金)	巨瀬地域市民センター前 10:30~11:00 中井地域市民センター前 13:00~13:30 宇治地域市民センター前 14:30~15:00 落合中二公会堂前 16:00~16:30

成羽図書館
(☎2589)

開館時間 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日

今月のおすすめ

児童書

いちねんめいろ

せべ まさゆき / 作
ほるぷ出版

子どもの日、夏休み、お正月など、1年の行事が迷路になった、カラフルで楽しい迷路絵本。それぞれの月ごとの食べものやいろいろな行事をさがす絵本が楽しめます。

えほんのよみきかせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

12日(土)	「かみさまからのおくりもの」「へびくんの おさんぽ」ほか プラバン工作も行います。 (ボランティアグループ「うぐいす」)
--------	--

移動図書館「うぐいす号」

8日(火)	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
22日(火)	成羽公民館中分館 9:20~9:40 成羽公民館吹屋分館 10:10~10:30 成美保育園 11:00~11:10 鶴鳴保育園 11:15~11:25 黒川商店(日名地区) 11:35~11:50

移動図書館の運行ルートが4月から変わっています。
ご利用の際はご注意ください。

高梁市

検索

<http://www.city.takahashi.okayama.jp/>

トップ画面の特徴

重要なお知らせ欄には、市民の安全安心に関する事など、特にお知らせしたいことを掲載します。

大規模災害の発生が予想されるときは、大規模災害専用トップページに切り替わります。

情報が探しやすい

分類別、所属別、カレンダー、地図からなど、いろいろな方法で探すことができます。市役所や市議会の情報もご覧になれます。

高齢者や障害がある人にも利用しやすい構成となっています。

動きがあり、目を引くページ

観光ページの「360°パノラマビュー」は、まるでその場にいるかのような、臨場感が体験できます。

メイントップページ



雲海に浮かぶ備中松山城。藍色で高梁川を表現

観光トップページ



観光や文化、イベント情報が満載。

■問い合わせ 秘書課公聴広報係 (☎210210)

情報を分かりやすくお伝えします
市ホームページリニューアル



タケノコの木芽和え

タケノコは食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあり、糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。

さらに食物繊維は、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎ、ダイエットにも効果的です。

1人分の栄養価

エネルギー	58kcal
たんぱく質	5g
脂質	0.5g



今月のレシピ提供は

嶋池 千栄子 さん

<作り方>

- ①ゆでタケノコは短冊切りにする。
- ②ニンジン、コンニャクは短冊切りにし、下ゆでしておく。
- ③シメジは食べやすくほぐしておく。
- ④煮汁(A)で①②③を煮る。
- ⑤グリーンアスパラは斜め切りにし塩ゆでしておく。
- ⑥木の芽味噌(B)を作る。
木の芽は飾り用に2枚ほど残し、軸を取り除く。
すり鉢ですりつぶし、白味噌と砂糖を加えてすり混ぜ
煮汁(A)を少々混ぜる。
- ⑦④の煮汁を切り、よく冷まし、⑤と共に⑥であえる。

<材料> (4人分)

ゆでタケノコ	200g
ニンジン	50g
コンニャク	50g
シメジ	50g
グリーンアスパラ	50g
だし汁	200cc
① みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
② 木の芽	30枚
③ 白味噌	80g
砂糖	大さじ1
④ 煮汁	少々

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。