



3月31日(日)に 市役所窓口を開設します

年度末や年度始めは、市役所の窓口が大変混雑し、利用者の皆さんにご迷惑をお掛けします。

このような状況を緩和し、市民サービスの向上を図るため、休日窓口を開設し、転入・転出などの住民異動の手続きや各種証明書の発行を行います。



▶ **日時** 3月31日(日)
午前8時30分～午後5時15分

▶ **主な業務** 住民異動届(転入・転出・転居など)、住民票・戸籍・印鑑登録証明書等の交付など
※国の機関や他市町村に確認が必要な業務については、対応できない場合があります。

■問い合わせ 市民課戸籍住民係 ☎(21)0252



食卓に映える彩りよい一品

ブロッコリーのあんかけ

塩ゆでしたスロッコリーに、ホタテの旨味が効いたあんをかけました。

スロッコリーには、ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

彩りがよく、スロッコリーのしゃきしゃきとした食感を楽しむことのできる1品です。ぜひお試しください。

今月のレシピ提供は 市栄養改善協議会連合会川上支部



<材料> (4人分)

- ブロッコリー …… 240g
- ホタテ貝柱 …… 中1缶
- ニンジン …… 40g
- ジャガイモ …… 40g
- 長ネギ …… 40g
- ショウガ …… 20g
- 水 …… 200cc
- キクラゲ …… 4g
- しょうゆ …… 5cc
- 塩こしょう …… 少々
- 酒 …… 5cc
- コンソメ …… 5g
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を厚めにむいて、薄切りにし、小房と一緒に塩少々でゆでる。
- ② ホタテ貝柱はほぐしておく(缶汁は残す)。
- ③ ニンジンは千切りにする。
- ④ ジャガイモは薄い千切りにして、水にさらす。
- ⑤ 長ネギは斜め細切りにする。
- ⑥ ショウガはみじん切りにする。
- ⑦ キクラゲは水で戻して石突きをとり、細切りにする。
- ⑧ 水にコンソメ、しょうゆ、酒を入れてひと煮立ちさせ、③④⑤⑦を入れて、さらにひと煮立ちしたら、ほぐした貝柱と缶汁と⑥を入れる。煮立ったら塩こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ お皿にブロッコリーを入れて、⑧のあんをかける。

1人分の栄養価 エネルギー 85kcal たんぱく質 9.0g 脂質 0.6g 食塩 1.3g

※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。

図書館 だより

4月



高梁中央図書館
(☎2912)

開館時間 9:00～17:00

休館日

1日(月), 8日(月), 11日(木), 15日(月),
22日(月), 29日(月), 30日(火)

今月のおすすめ

一般書

沈黙の町で

奥田 英朗 / 著
朝日新聞出版



男子中学生が部室の屋上から転落死した。事故か、自殺か、それとも…。被害者家族、加害者とされる少年たちとその親、学校、警察までも巻き込んで、それぞれの感情と思惑が錯綜する。

児童書

みどりのスキップ

安房 直子 / 作 出久根 育 / 絵
偕成社



満開の桜の下にいた、花かげちゃんを好きになったみみずく。花かげちゃんを寝ずの番で守ろうとするみみずくのはかない思いと、たからかにやってくるみどりのスキップの様子を美しい文章と絵でつづる。

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。

6日(土)	きりがみあそび「ロケットジャンプ」
13日(土)	おりがみあそび「紙鉄ぼう」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
20日(土)	えほんのよみきかせ「まほうのカメラ」
27日(土)	ビデオ「ガリバー旅行記」

移動図書館

16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
18日(木)	川上児童館前 14:15～15:15 備中地域局前 15:45～16:45
19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
23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
26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

捨て犬・未来 命のメッセージ

今西 乃子 / 著 浜田 一男 / 写真
岩崎書店



東日本大震災の避難所となった中学校での「命の授業」に招かれた「捨て犬・未来」。校長は、なぜ未来を招いたのか。ペット同行可能な避難所となった中学校での震災時の出来事と、未来が授業で伝えたメッセージをつづる。

移動図書館「うぐいす号」

9日(火)	老人ホーム成羽川荘 8:45～9:00
23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

※4月は、「えほんのよみきかせ」がありません。ご注意ください。