

高梁中央図書館 (☎22912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 7日(月)、10日(木)、14日(月)、21日(月)、22日(火)、28日(月)

今月のおすすめ

◆お知らせ 7月~9月の間、毎週金曜日の開館時間を9:00~19:00に延長します。

一般書

はじめてのヒルクライム イベントデビュー完全ガイド

辰巳出版

ビギナーでも楽しく完走できるイベントの選び方から、知っておきたいバイク選びの基本、必要なウェア & アイテム、最低限覚えておきたいバイクメンテナンスまで完全ガイド。2014年の全国ヒルクライムイベント情報も収録。



児童書

うさぎじまのうさぎちゃん

福田 幸広/写真 ゆうき えつこ/文
小学館

生まれて初めての冒険! あなから外の世界にとび出しちゃった赤ちゃんうさぎ、どうなるのかな? 動物写真家・福田幸広による赤ちゃんうさぎの写真絵本。見返しに地図あり。



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。

5日	たなばたまつり (ボランティアグループ「ふきのとう」)
12日	おりがみあそび「せみ」 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	ビデオ「にんぎょひめ」
26日	きりがみあそび「トントンどうぶつ」

移動図書館

15日	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	西山コミュニティハウス前 11:00~11:30 黒鳥ふれあい会館前 13:15~13:45 川上児童館前 14:15~15:15
18日	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
25日	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
29日	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

知って得する検診情報

Vol.3

■問い合わせ
健康づくり課健康増進係 ☎0267

検診を受けてポイントを貯めよう!

平成25年度から始まった「健康ポイント制」をご存じですか?市の検診を受けることでポイントを貯めることができます。集めたポイントが100ポイントに達すると500円に換算され、地域の幼稚園や保育園に贈る絵本となり、健康づくりをしながら社会貢献をすることができます。

今年度からは、検診以外に健康づくり行動(例:「1日5000歩以上歩く」週4日間、「野菜を6皿食べる」週4日間など)を60日間実践することでポイントを貯めることができるようになっています。他にも、自分自身で決めた健康づくり行動を実践することでポイントを貯めることができます。また、市の検診以外で受診した人も、検診結果表を提出することでポイントを貯めることができます。

多くの市民に参加いただき、100ポイントを達成されることをお待ちしております。

※詳しくは「成人検診ガイドブック」と共に配布した「平成26年度健康ポイント制がはじまります」を参照ください。



高梁地域の太陽がん検診の受け方が変わります!

今年度からは、特定健康診査を受ける前に大腸がん検診容器を受け取り、各検診会場に提出してください。検診容器は地域の愛育委員にお申し込みいただくか、健康づくり課または各地域市民センターで受け取ってください。

成羽図書館 (☎42589)

開館時間 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日

今月のおすすめ

一般書

小川洋子の陶酔短篇箱

小川 洋子/編・著
河出書房新社

短篇と短篇が出会うことでそこに光が瞬き、どこからともなく思いがけない世界が浮かび上がって見えてくる。動物、生き物、人間たちが活躍する魅惑の16作品と、小川洋子のエッセイが奏でる究極の小説アンソロジー。



えほんのよみかぜ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

12日	小型絵本「つみきでとんとん」 紙芝居「ひかりの星」ほか 工作「ゆらゆらピエロ」も行います。 (ボランティアグループ「うぐいす」)
-----	---

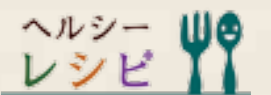
移動図書館「うぐいす号」

8日	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
22日	成羽公民館中分館 9:20~9:30
	ささゆり苑 9:40~9:50
	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
	日名神楽公園 11:35~11:50



新ジャガのおいしい季節です

マーボーじゃがいも



ジャガイモには風邪予防となるビタミンCと高血圧予防となるカリウムが豊富に含まれています。また食物繊維が豊富で便秘の解消にも効果がある食品です。

豆腐をジャガイモに替えるだけで、ほくほくおいしい一品になります。アスパラガスも入って彩りも鮮やかです。

レシピ提供: 高梁市栄養改善協議会連合会 巨瀬支部

<材料> (4人分)

ジャガイモ	400g
アスパラガス	6本
味噌	大さじ1
A テンメンジャン	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
B 鶏ガラスープの素	小さじ4
湯	360cc
サラダ油	小さじ1
ニンニク	15g
ショウガ	15g
トウバンジャン	小さじ1
豚ひき肉	160g
片栗粉	小さじ4
水	40cc
ごま油	小さじ2
粉さんしょう	少々

<作り方>

- ①ジャガイモは皮をむいて一口大の乱切りにし、水に5分ほどさらしてから水気を切る。アスパラガスは3センチ長さの斜め切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにしておく。
- ②ボウルに調味料Aを合わせ、よく混ぜておく。その中にBを注ぎ、溶きのばす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ニンニクとショウガ、トウバンジャンを中火で炒める。香りが出たらひき肉を加えて炒め、肉に火が通ったらジャガイモを加えてさらに炒める。
- ④混ぜ合わせた②のスープを注ぎ、煮立ったらふたをし、弱火で5分ほど煮る。
- ⑤ジャガイモが柔らかくなったらアスパラガスを加え煮る。水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、ごま油を加えてひと混ぜする。
- ⑥器に盛り、お好みで粉さんしょうをふる。

1人分の栄養価【エネルギー 242kcal】たんぱく質 12.2g 脂質 9.8g 食塩 1.8g

※このレシピは、行政放送、市ホームページでも紹介します。