

### 高梁中央図書館 (☎22912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 1日(月)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、23日(火)、29日(月)

◆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。

#### 今月のおすすめ

##### 一般書

### まるまるの毬

西條奈加/著  
講談社

親子三代で営む菓子舗「南星屋」。繁盛の理由は、ここでしか買えない日本全国、銘菓の数々。でもこの一家、実はある秘密を抱えていて…。思わず頬がおちる、読み味絶品の時代小説。

##### 児童書

### 宇宙人に会いたい！ 天文学者が探る地球外生命のなぞ

平林 久/著  
学研教育出版

宇宙人は本当にいるの？いるとしたらどこにいるの？宇宙人を探る方法は？どうやって宇宙人と交信するの？宇宙人探しを手がかりに、宇宙と生命についてわかりやすく解説する科学読み物。

#### ちいさいこのへや 図書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+	きりがみあそび「とりのヨーヨー」
13日+	おりがみあそび「赤とんぼ」 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+	ビデオ「アラジンと魔法のランプ」
27日+	かみしばい「おばけパーティ」

#### 移動図書館

9日火	有漢農業構造改善センター前 有漢生涯学習センター前 市営単独住宅高梁団地前	14:30~15:00 15:10~15:30 16:20~16:50
18日水	西山コミュニティハウス前 黒鳥ふれあい会館前 川上児童館前	11:00~11:30 13:15~13:45 14:15~15:15
19日木	玉川地域市民センター前 落合地域市民センター前 中国電力社宅前 松原地域市民センター前	11:00~11:30 13:00~14:00 14:30~15:00 15:30~16:00
26日金	巨瀬地域市民センター前 中井地域市民センター前 宇治地域市民センター前 落合中二公会堂前	10:30~11:00 13:00~13:30 14:30~15:00 16:00~16:30
30日火	津川地域市民センター前 高倉地域市民センター前 川面地域市民センター前	11:00~11:30 13:00~13:30 14:00~14:30

### 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

### 楽しく作る！おいしく食べる！ はじめてのリボベジ&収穫野菜

岡井 路子/監修  
日東書院本社

料理で使った野菜の切れ端や根っこの部分で、もう一度野菜を育てる栽培方法、リボベジ。葉もの野菜や実もの野菜、インテリアになる野菜たちの育て方とレシピを紹介。野菜を育てるための基礎知識も掲載。

#### えほんのよみかきせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

13日+	小型絵本「だっただっのおばあさん」 大型絵本「よくばりすぎたねこ」 ゲーム「手品遊び」、「生活信条カルタ」 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」

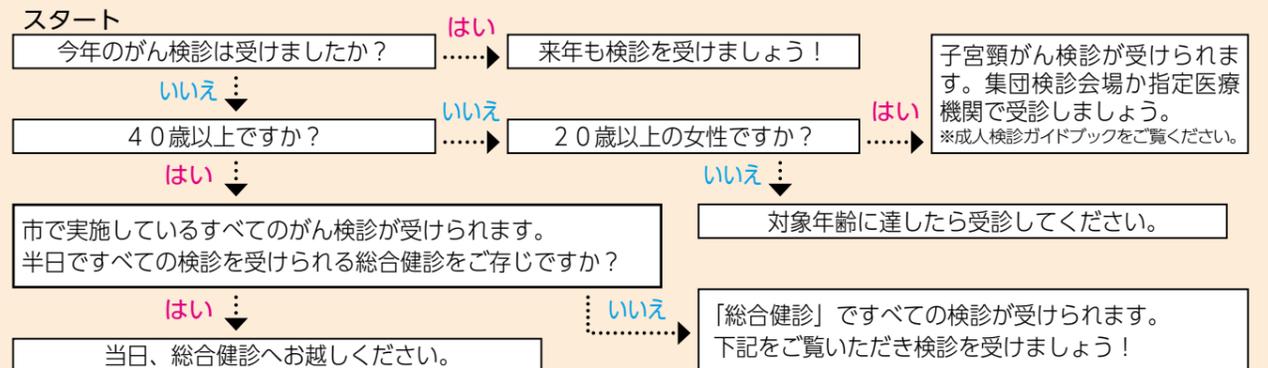
9日火	老人ホーム成羽川荘	8:45~9:00
23日火	成羽公民館中分館	9:20~9:30
	ささゆり苑	9:40~9:50
	成羽公民館吹屋分館	10:10~10:30
	成美保育園	11:00~11:10
	鶴鳴保育園	11:15~11:25
	日名神楽公園	11:35~11:50

## 知って得する検診情報

Vol. 5

■問い合わせ  
健康づくり課健康増進係 ☎0267

### 総合健診を受けよう！



受けておけばよかった…では遅いのじゃ。  
みんなで総合健診を受けに行かんといけん。  
予約もいらんからこれを逃してはならぬ…

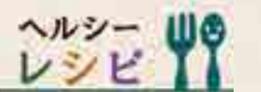


#### <総合健診> 予約は不要です

- ・検診日程…8月31日(日) 受付時間：午前7時30分~午前9時 場所：成羽総合福祉センター  
11月9日(日) 受付時間：午前8時~午前10時 場所：高梁総合文化会館  
※乳がん検診、子宮頸がん検診の開始は午前10時30分からです。
- ・対象者…40歳以上の人 ※特定健康診査の受診者は、国民健康保険加入者(受診日に40歳~74歳)
- ・検診内容…結核肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検診、特定健康診査
- ・持参品…検診料金、大腸がん検査容器、健康保険証、健康診査受診券(特定健康診査を受診する人)



### 冷やしあんでさっぱり 鶏肉と夏野菜のあんかけ



夏は多種の野菜が収穫できる時期になります。夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体内の熱を冷やしてくれる働きがあります。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多く、手軽に野菜をたくさん食べることができるのも夏野菜の特徴です。旬の野菜をしっかり食べて暑い高梁の夏を乗り切りましょう！

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 備中支部

#### <材料>(4人分)

鶏もも肉	240g	油	大さじ1/2
カボチャ	100g	揚げ油	適量
トマト	100g	あんかけ	
キュウリ	60g	だし汁	320cc
インゲン	60g	醤油	大さじ2
ニンジン	60g	みりん	10cc
ナス	60g	砂糖	2g
タマネギ	60g	酢	10cc
春雨(乾)	4g	しょうが汁	12cc
しょうが汁	5cc	片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	少々		

1人分の栄養価【エネルギー 213kcal】  
たんぱく質 12.3g 脂質 10.6g 食塩 1.5g

#### <作り方>

- ①鍋にあんかけの調味料を入れ、へらでよく混ぜながら加熱する。とろみがついたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、塩・コショウ・しょうが汁で下味をつける。
- ③インゲン、ナス、ニンジンは千切りにしてゆでる。タマネギは薄切りにして水にさらし水気を切りゆでた野菜と合わせておく。
- ④カボチャは皮付きのまま一口大に切り、素揚げにする。トマトはくし切り、キュウリはピーラーなどで薄くスライスする。
- ⑤春雨は5cmくらいに切り、油で揚げる。
- ⑥フライパンで油を熱し②の鶏肉をよく焼く。
- ⑦皿に③の野菜を広げて鶏肉をのせ、周りにカボチャ、トマトを飾る。キュウリはくるくる巻きにして飾る。冷やしたあんをかける。
- ⑧揚げた春雨を鶏肉の上に高く盛る。

※このレシピは、行政放送、市ホームページでも紹介します。