

図書館だより



高梁中央図書館
(☎22-2912)

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)

今月のおすすめ

一般書

家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法
食材の選び方から下ごしらえ、食べ方の工夫まで
増尾 清/著 PHP 研究所
野菜、果物、肉、魚介類、加工食品…。安全に食べる方法を知っていますか？ 輸入食品、遺伝子組み換え食品、放射能汚染食品、トランス脂肪酸などにより、食の安全が脅かされる今、知っておきたい対処法を教えます。



児童書

ちっちゃなサリーはみていたよ
ひとりでもゆうきをだせたなら
クリスチャン・ロビンソン/絵 ジャスティン・ロバーツ/文 岩崎書店
クラスでいちばんちっちゃいサリーはある日、校庭で友だちがいじめられているところを見かけた。でも、誰もいじめを止めようとしなくて…。本当にそれでいいのかな？ たったひとりで勇気を出した女の子のお話。



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	きりがみあそび「ころころかざぐるま」
13日	おりがみあそび「スイーツ」 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	パネルシアター「ふしぎなたまご」
27日	ビデオ「のんたんといっしょ あめがふる」

移動図書館

12日	玉川地域市民センター前 13:00~13:30 落合地域市民センター前 13:50~14:20 中国電力社宅前 14:40~15:10 松原地域市民センター前 15:30~16:00
16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
18日	黒鳥ふれあい会館前 10:20~10:50 西山コミュニティハウス前 13:00~13:30 川上児童館前 14:40~15:20
23日	津川地域市民センター前 13:00~13:30 高倉地域市民センター前 13:50~14:20 川面地域市民センター前 14:30~15:00
26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

成羽図書館
(☎42-2589)

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

日本の伝統文化和食
「和食」ってなんだろう？
江原 絢子/監修 学研教育出版
世界に認められる和食とその文化的背景を紹介するシリーズ1巻から6巻。1巻は、「季節」「優れた栄養バランス」「調理法」「だし」などの特徴を解説しながら、和食文化とは何かを考える。



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。

13日	小型絵本「カエルの目だま」、 「トーマスキかんしゃひく」 紙芝居「ないたあかおに」 工作「ぴよんぴょうかえる」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	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
23日	中コミュニティセンター 9:20~9:30 ささゆり苑 9:40~9:50 吹屋連絡所 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

成羽病院通信

■問い合わせ 成羽病院 ☎ 42-3111

あなたの動脈硬化度、「血圧脈波検査」で測定してみましょう 成羽病院 健診室 山本 直美

血圧脈波検査とは、血流の速さや四肢の血圧の差を測り、血管の硬さや血管の詰まり具合を測定します。分かりやすくいえば「血管年齢」を調べる検査です。成羽病院では、4月からこの検査ができるようになりました。成羽病院以外でも、検査可能な医療機関がありますので、各医療機関へお問い合わせください。



成羽病院健診室申し込み
国保人間ドックや特定健診、高梁市がん検診を成羽病院で受けるときに、セットでの申し込みをおすすめします。

検査当日
心電図をとるようにベッドに5~10分横になっていただきます。痛みはありません。

後日結果郵送
後日、医師判定した下図のような結果が郵送されます。
血圧脈波・年齢グラフ(例: 60代男性)
CAVI _____
10 _____
8 _____
6 _____
4 _____
20 40 60 80(歳)
●:右 ●:左
年齢別標準偏差ライン

変えよう生活習慣
適切な運動の習慣化
食べ過ぎに注意し生活改善
必要により適切な投薬治療

こんな人はぜひおすすめ!

- ・動脈硬化が気になる人 ・たばこを吸う人 ・肥満
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常といわれた人
- ・運動不足 ・心臓病、脳卒中の家族歴がある人

血圧脈波検査(月~金)
検査費用: 2000円
予約は成羽病院健診室(☎42-3111)へ

学園だより

吉備国際大学公開講座のご案内

吉備国際大学、順正高等看護福祉専門学校では、今年もたくさんの新入生を迎えることができました。今年度も順正学園の取り組みを紹介し、地域の皆さんと共に歩むことができると考えています。次のとおり、吉備国際大学公開講座「吉備(キビコク)発 オモシロ玉手箱」を開催します。ご参加を心よりお待ちしております。

開催日時	テーマ・講座の内容	講師	会場
8月1日(土) 午前10時~午後3時	吹屋のベンガラ陶芸体験とベンガラの町探索① 日本一の吹屋のベンガラを使って陶芸に親しむ(土捻り)と吹屋歴史施設探訪。(実費負担)	外国語学部 小西伸彦 准教授 木下朋子 講師	吹屋ふるさと村 (大学からバスで移動)
8月5日(水) 午前10時~午後3時	自主制作映画「よるしべ」の鑑賞と映画制作対談 本学の教員が「さぬき映画祭2015」で上映した映画を鑑賞し、監督と音楽担当者の2名による対談と質疑応答。	アニメーション文化学部 清水光二 教授 平見勇雄 准教授	大学511 講義室 (5号館)
8月26日(水) 午前10時~午後3時	アニメで表現する高梁の魅力 アニメで描く高梁の魅力を受講者の皆さんと一緒に考えていきます。	アニメーション文化学部 井上博明 教授	大学14506 講義室 (14号館)
8月27日(木) 午前10時~正午	身体をゆるめて健康長寿~健康法の基礎ゆる体操~ 健康を的確に手に入れる「ゆる体操」。継続することによって「ゆる体操」の効果を知ってください。	社会科学部 竹内 研 教授	大学14506 講義室 (14号館)
8月27日(木) 午後1時~午後3時	高梁FCシャルムの挑戦 なでしこリーグ1部での2年間の経験から、シャルムの目指す新たなビジョンとその心構えについて映像を交えてお話しします。	社会科学部 太田真司 准教授	大学14506 講義室 (14号館)
8月28日(金) 午前9時~午後4時	津山の洋学 津山洋学資料館を訪ね、多くの洋学者を輩出した津山の洋学について調べ、知る講座(入館料実費負担)	外国語学部 小西伸彦 准教授	津山市内 (本学からバスで移動)
8月29日(水) 午前9時~午後3時	吹屋のベンガラ陶芸体験とベンガラの町探索② 日本一の吹屋のベンガラを使って陶芸に親しむ(絵付け・葉掛け)と吹屋歴史施設探訪。(実費負担)	外国語学部 小西伸彦 准教授 木下朋子 講師	吹屋ふるさと村 (大学からバスで移動)
10月25日(日) 午前9時~午後3時	吹屋のベンガラ陶芸体験とベンガラの町探索③ 日本一の吹屋のベンガラを使って陶芸に親しむ(窯だし)と吹屋歴史施設探訪。(実費負担)	外国語学部 小西伸彦 准教授 木下朋子 講師	吹屋ふるさと村 (大学からバスで移動)

◆受講料…1000円 ◆申込期限…7月3日(金)

■問い合わせ・申し込み先 吉備国際大学庶務課 ☎ 22-7404・ファクス 22-7560