

高梁市図書館のイベント情報

ふきのとう よみきかせ セタまつり

日時 7月6日(土)
午後2時～2時30分
場所 4階よみきかせスペース
申し込み 自由参加(参加費無料)



おはなしたまてばこ おはなし会

日時 7月13日(土)午後3時～3時30分
場所 4階多目的室
申し込み 自由参加(参加費無料)

古典文学講座「源氏物語と絵画」(全3回)

日時 7月14日・8月25日・9月22日
(全て日曜日)午後2時～4時
場所 4階多目的室
定員 各回50人(要予約/参加費無料)
講師 佐藤 雅代さん
(山陽学園大学総合人間学部教授)

第1回「むし」は友だち!夏の思い出を作ろう!

日時 7月21日(日)午前11時～正午
場所 4階キッズスペース
対象 小学生・中学生
(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 15人(要予約/参加費無料)
講師 新田 涼平さん(一般社団法人 梁クラス)

高梁市図書館 ☎(22) 2912
午前9時～午後9時 開館(年中無休)



ホームページ

7月の移動図書館

第1・3火曜日 (2日・16日)	川面小学校	10:00～10:30
	川面地域市民センター	10:30～11:30
	津川小学校	13:05～13:30
第1・3水曜日 (3日・17日)	有漢西小学校	10:10～10:40
	巨瀬小学校	12:50～13:20
	川上ふるさとプラザ	14:00～15:00
第1・3木曜日 (4日・18日)	福地小学校	10:15～10:40
	やまびこカフェ	11:15～12:15
	宇治小学校(4日のみ)	13:00～13:30
	宇治地域市民センター	14:30～15:30
	松原小学校	16:00～16:20

今月のおすすめ図書



成羽図書館
中山 年子さん

いくつになっても美しい人のしぐさ

中井 信之 著 PHP研究所 出版
いくつになっても若々しく、そして美しく見えるしぐさとは。

約7000人の女性を指導してきた著者が、印象を変える方法を教えてください。雑でがさつな動作は「老け」のサインです。ほんの少ししぐさを変えるだけで、より若々しく見えます。幸せなオーラを放つしぐさ、爽やかな印象を与えるしぐさなど、「なりたい自分」ごとに分かりやすく紹介されています。

えほんの読み聞かせ～成羽図書館～

日時 7月13日(土)午前10時～11時
申し込み 自由参加(参加費無料)

成羽図書館 ☎(42) 2589
午前9時～午後5時 開館(月曜日休館)

第2・4火曜日 (9日・23日)	玉川地域市民センター	10:00～11:00
	吹屋連絡所	14:15～15:15
	ささゆり苑	15:45～16:15
第2・4水曜日 (10日・24日)	川上小学校(10日のみ)	10:00～10:20
	富家小学校(10日のみ)	13:05～13:25
	西山郵便局横	14:15～14:45
第2・4木曜日 (11日・25日)	巨瀬地域市民センター	10:00～11:00
	玉川小学校(11日のみ)	13:10～13:40
	さくらの苑	14:00～14:30
第2・4金曜日 (12日・26日)	中井小学校(12日のみ)	10:15～10:45
	高倉地域市民センター	12:30～13:00
	中井地域市民センター	13:30～14:00
	なごみの森	14:40～15:10
	落合小学校(12日のみ)	15:30～16:00



健康づくり応援通信 ②

健康づくり課 ☎(21) 0267

健康管理のために年に1回は検診を受けましょう

市が行うがん検診、特定健診などが6月から始まっています。詳しくは「成人検診ガイドブック」をご覧ください。成人検診ガイドブックは健康づくり課、各地域局、各地域市民センターに備えています。

成人検診ガイドブックに、受診できる医療機関(6ページ)や高梁市医療機関検診確認票(19ページ)を掲載しています。医療機関検診確認票は医療機関への予約や受診に活用してください。

また、風しん抗体検査の無料クーポン券、特定健診・75歳以上の健康診査受診券を5月末に郵送しています。

集団検診

- ・地域で受診できる検診(予約不要)
- ・実施期間は令和元年12月1日(日)まで
- ※肝炎ウイルス検査、骨密度検査、健康診査(30～39歳)は集団検診のみ実施

医療機関検診

- ・市内医療機関で受診できる検診(医療機関に予約)
- ・実施期間は令和2年2月29日(土)まで
- ※胃がんリスク検診、歯周病疾患検診は医療機関検診のみ実施

家族のためにも
受診しましょう



北井千晴保健師
(健康づくり課)

検診の種類	対象
特定健康診査	40～74歳(国民健康保険加入者)
健康診査	30～39歳/75歳以上
結核・肺がん検診	40歳以上
かくたん 喀痰検査	
胃がん検診	20～65歳(5歳刻み)
胃がんリスク検診	
大腸がん検診	40歳以上
前立腺がん検診	40歳以上男性
肝炎ウイルス検査	40歳以上(受けたことがない人)
乳がん検診	40歳以上女性
子宮頸がん検診	20歳以上女性
骨密度検査	30～70歳(5歳刻みの女性)
歯周病疾患検診	40～70歳(10歳刻み)

協力隊がゆく ③

高梁市地域おこし協力隊の任期も残り1年。月日の流れる早さに驚いています。これから漆掻きのシーズンが到来します。漆が採取できるのは6月末から10月初めまで。今年2年間の漆掻きで学んだ技術や経験を将来につなげていくために、「備中漆を守る会」を結成し、地域の皆さんと共に漆の採取をしていこうと思っています。

備中漆について知ってもらうためにイベントを開催します。第一回目は6月23日(日)に「備中漆薬膳カレーを食べる」を開催します。韓国では漆が古くから薬膳として重宝され、食用されてきました。今回は漆の木を煮出し、それを用いてスパイスカレーを作ります。漆スパイスカレーは全国でも初めての試みだと思っています。普段口に



備中漆を使用した食器など



森永隊員が作るカレー

最近料理人としての経歴を生かし、市内外で地域の特産品のPRを行っています。ゴールデンウィークには、倉敷市で「備中高梁春うららマーケット」を開催しました。地域おこし協力隊の西原千織さんや市内の若い農業者などの皆さんと一緒に、お茶、野菜、カレーやデザートを地域の食材を使って提供しました。観光客を含め多くの方に高梁の味を楽しんでいただきました。

今後も高梁の魅力を市内外へ伝えていきたいと思っています。



森永 祐史隊員

漆を塗る」を計画しています。漆を塗った和紙に備中漆を塗る」を計画しています。