

高梁中央図書館  
(☎2912)

開館時間 9:00~17:00

休館日 3日(土)、4日(日)、5日(月)、6日(火)、  
8日(木)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

### 今月のおすすめ

一般書

#### 首都崩壊

Tokyo Collapsed

高嶋 哲夫/著  
幻冬舎

想定より大幅に早く発生するという東京直下型地震の予想データを示された国土交通省の森崎。やがて震度6弱の地震が東京を襲うが、それは首都崩壊への序曲にすぎなかった…。

児童書

#### 時計がわかる本

矢玉 四郎/著  
岩崎書店

時計の読み方がわからない子どものために、時計の読み方を教える本。短針と長針を分けて読む方法など、矢玉流の工夫が満載。教える大人のためのページも収録。見返しに時計の図あり。

### 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。

10日(土)	おりがみあそび「やりひこうき」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
17日(土)	ビデオ「そんごくう」
24日(土)	こどもまつり (ボランティアグループ「ふきのとう」)
31日(土)	きりがみあそび「ミニミニ竹ひご弓矢」

### 移動図書館

15日(木)	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
16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
20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 市営単独住宅高梁団地前 16:20~16:50
23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
27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

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

一般書

#### わたしはマララ

マララ・ユスフザイ、クリスティナ・ラム/著  
金原 瑞人、西田 佳子/訳  
学研パブリッシング

女性が教育を受ける権利を訴えて、イスラム武装勢力に銃撃された16歳の少女マララの手記。幼少期から、タリバンの台頭による混乱、銃撃事件とその後までをつづる。国連本部でのスピーチも収録。

### 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。

10日(土)	小型絵本「わらってよ カバのはいしゃさん」、紙芝居「かたつむりさんのおはなみ」ほか、工作「カラフルこま」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」

13日(火)	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00 成羽公民館中分館 9:20~9:30
27日(火)	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

### 「がん検診」を受けましょう

高梁市では平成23年に166人ものがんで亡くなっています(全死亡数の3割)。がんはほとんど自覚症状がないまま進行します。がんの早期発見、早期治療のためには、症状がなくても、1年に1回は検診を受けることが大切です。

○高梁市が行っているがん検診

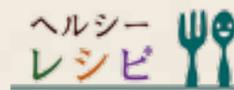
検診の種類	検診方法	対象年齢
胃がん検診	胃エックス線検査	40歳以上
肺がん検診	胸部エックス線検査、希望者へ喀痰検査	40歳以上
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日分)	40歳以上
子宮頸がん検診	細胞診検査	20歳以上女性
乳がん検診	視触診、マンモグラフィ	30歳以上女性(マンモグラフィは40歳以上)
前立腺がん検診	血液検査	40歳以上男性

### がん検診Q&A ~ 聞いてよかったがん検診のあれこれ ~

- Q: どこで受けられますか?  
A: 住んでいる地域の会場や指定医療機関で受けられます。4~5月にかけて地域の愛育委員さんが配布する「成人検診ガイドブック」に検診についての詳しい内容が載っています。
- Q: 会社勤めですが受けられますか?  
A: 受けられます。指定医療機関での個別検診や日曜日の集団検診も受けられますので、ご自身のご都合がよい時に受診してください。
- Q: 一日で全ての健診を済ませたいけどできますか?  
A: はい。「総合健診」といって、半日で全ての検診が受けられます。高梁・成羽・川上・備中の市内4会場で実施します。詳しくは「成人検診ガイドブック」をご覧ください。



### 新生カツ応援メニュー 豚肉のミルフィーユカツとオカラサラダ



ミルフィーユカツとは、薄切り肉を重ねて作るカツのことで、歯の悪い人や幼児でも食べやすい料理です。豚肉にはたんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれているので、疲れた時におすすめの1品です。

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)

豚肉のミルフィーユカツ	オカラサラダ
豚モモ薄切り肉 … 240g	オカラ …… 120g
塩コショウ …… 少々	キュウリ …… 20g
シソ …… 8枚	ニンジン …… 30g
小麦粉 …… 適量	タマネギ …… 30g
卵 …… 適量	マヨネーズ …… 20g
パン粉 …… 適量	塩コショウ …… 少々
揚げ油 …… 適量	レタス …… 20g
	トマト …… 1個

#### <作り方>

- (豚肉のミルフィーユカツ)
- ① 豚モモ薄切り肉を広げてシソと肉を交互に重ねたものを2つ作り4等分に切る。
  - ② ①に塩コショウ、小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をしっかりと付ける。
  - ③ 170度の油で焦げないようにじっくり揚げる。
  - ④ 食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
- (オカラサラダ)
- ① オカラを電子レンジで2分加熱する。
  - ② キュウリとニンジンはちぎりに切る。タマネギは薄くスライスにして、水にさらしておく。
  - ③ ボウルに①と②を入れてマヨネーズであえ、塩コショウで味を調節する。
  - ④ ミルフィーユカツの皿に盛り、ちぎったレタスとトマトを添える。

1人分の栄養価【エネルギー 297kcal】  
たんぱく質 16.1g 脂質 20.7g 食塩 1.2g

※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。