

高梁中央図書館
(☎22912)

開館時間 9:00~17:00

休館日 2日(月)、9日(月)、12日(木)、
16日(月)、23日(月)、30日(月)

今月のおすすめ

一般書

超常現象

科学者たちの挑戦

梅原 勇樹、菊田 章/著
NHK出版

幽霊、臨死体験、念力、テレパシー…。超常現象の正体に、現代科学はどこまで迫れるか。超常現象に合理的な説明をつけるために必死の模索を続ける科学者たちの最前線の研究を紹介する。



児童書

ゴールデンタイム

さよならテレビくん

稲葉 卓也/原作・絵
長谷川 義史/文
白泉社

昭和の茶の間で活躍した家具調テレビ。時は移り廃品置き場に捨てられたテレビの運命やいかに!?



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

児童書

47都道府県方言キャラ絵本

西日本

たかい よしかず/作・絵
国土社

「はしかい」「こまい」「おーきに」…。方言の持つ不思議なインスピレーションから生まれた、たくさんの方言キャラクターとともに、西日本各地の方言を紹介します。ご当地グルメ自慢も掲載。



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。

7日⊕	きりがみあそび「ぐねぐねへび」
14日⊕	おりがみあそび「ひっくりかえる」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
21日⊕	ビデオ「たからじま」
28日⊕	かみしばい「なぞなぞまおうをやっつけて!」

移動図書館

17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 市営単独住宅高梁団地前 16:20~16:50
19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
20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
24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
27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

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。

14日⊕	小型絵本「どうぞのいす」、 紙芝居「ゲンさんのてんのぼり」ほか、 工作「くるくるコップ」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」

10日⊕	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
24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

知って得する検診情報

Vol.2

■問い合わせ
健康づくり課健康増進係

☎0267

検診無料券の対象ではありませんか？

市が行う検診で対象年齢（下表参照）の人には、検診無料券を郵送します。毎年、無料券は対象者の1割程度しか利用されていません。対象年齢の方は、ぜひご利用ください。

- ◆利用方法：①5月末に対象者の自宅へ無料券を郵送します。
②検診会場・指定医療機関へ無料券を持参して検診を受けてください。

対象年齢（生年月日）	該当となる検診名
20歳（平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ）	子宮頸がん検診（女性のみ）
25歳（昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ）	
30歳（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ）	
35歳（昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）	結核・肺がん検診 胃がん検診（ABC診断を含む） 大腸がん検診 前立腺がん検診（男性のみ） 乳がん検診（女性のみ） 子宮頸がん検診（女性のみ） 特定健康診査（市国民健康保険被保険者）
40歳（昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ）	
45歳（昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ）	
50歳（昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ）	
55歳（昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ）	
60歳（昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ）	
65歳（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ）	



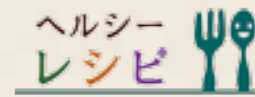
がん検診Q&A ～聞いてよかったがん検診のあれこれ～

Q：乳がん検診では、視触診とマンモグラフィどちらも受けたいけど、無料券はどちらも使えますか？
A：使えます。（マンモグラフィのみの受診はできません。希望者は視触診も受けるようになります。）

Q：がん検診の無料券は届いたけど、特定健康診査の無料券が届きませんか？
A：特定健康診査については、加入している医療保険が市国民健康保険の人に限りです。
※特定健康診査の無料券については別途郵送します。



春の野菜をアッサリと アッサリと春野菜の酢味噌あえ



ワケギは、ネギとタマネギの雑種の野菜で、ネギと比べて辛味が少なく甘みがあり、疲労回復、食欲増進に効果的です。アッサリには、鉄分、ビタミンB12が多く含まれているので、貧血気味の人や妊産婦に適した食材です。

菜の花もビタミンC、B1、B2、カルシウムなどが含まれているため、食卓に菜の花料理があると、幅広い栄養を摂取できます。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 川面支部

<材料> (4人分)

- ワケギ 150g
- 菜の花 100g
- アッサリ 殻つき350g(水煮140g)
- 酒 少々
- 白味噌 50g
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 練りからし 少々

<作り方>

- ① ワケギは3センチの長さに切り、酒を少々ふり、フライパンで炒める。
- ② 菜の花は、3～4センチ長さに切り、熱湯に塩少々入れ、ゆでておく。
- ③ 砂出ししたアッサリをよく洗って鍋に入れ、酒を少々ふり、蓋をして火にかける。口が開いたら火を止め、身を取り出す。
- ④ ボウルに、白味噌、酢、砂糖、練りからしを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④によく水気をきった①②③を加えてあえる。

1人分の栄養価【エネルギー 92kcal】 たんぱく質 7.8g 脂質 0.9g 食塩 2.0g

※このレシピは、行政放送、市ホームページでも紹介します。