

### 高梁中央図書館 (☎2912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 4日(月)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、25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



#### ウナギと日本人 「白いダイヤ」のむかしと今

筒井 功/著  
河出書房新社

ウナギの稚魚、シラスウナギを養殖して、利益を追い求めることに奔走する人々。太平洋で発生し、波のまにまに日本へたどり着く、けなげでしぶといウナギの一生…。それぞれ一生懸命に生きる、ウナギと人間の交渉史。

##### 児童書



#### ぼくたちけっこうすごいかも くわくわとかぶかぶのおはなし

いとうひろし/作  
徳間書店

「おまえたちのからだ、かちんこちんだな」なんて、意地悪なことを言われても、ぼくたち、へっちゃらさ！仲良しのくわがたとかぶとむしの、のびのびと楽しい森のお話。

#### 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。

2日	かみしばい「だるまさんがころんだ」
9日	おりがみあそび「かぶとむし」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
16日	きりがみあそび「おばけがフワフワ」
23日	ビデオ「ジャックと豆の木」
30日	みんなであそぼう「きんぎょつり」

#### 移動図書館

19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 市営高梁団地前 16:20~16:50
21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
22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
26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
29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 (☎2589)

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



#### かぐや姫の物語

高畑 勲/原案・脚本・監督  
坂口 理子/脚本  
徳間書店

「かぐや姫」は、なぜ地球にやってきたの？なぜ月に帰らなければいけないの？日本でいちばん古いおとぎばなし「竹取物語」を新しい視点で描いた映画「かぐや姫の物語」のアニメ絵本。

#### 移動図書館「うぐいす号」

12日	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 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
26日	

※8月は、「えほんのよみかきせ」がありません。ご注意ください。

## 知って得する検診情報

Vol. 4

■問い合わせ

健康づくり課健康増進係 ☎0267

### 胃がんリスク検診（ABC診断）をご存じですか？

胃がんリスク検診（ABC診断）は、今年6月から新たに始まった検診です。

胃がんは、日本人に多いがんであり、毎年約5万人が亡くなっています。最近の研究で、胃がんの発生にはヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）感染やそれに伴う胃粘膜萎縮（胃の老化現象）が強く関連することが明らかになってきています。

この検診は、胃粘膜萎縮の程度とピロリ菌感染の有無を血液で検査し、下記のようにタイプ別に分類し、胃の健康度を知ることができます。



#### Aタイプ

健康的な胃粘膜で、胃の病気になる危険性は低いと考えられます。中には、以前ピロリ菌に感染し抗生物質等の影響で菌が消滅したケースも含まれます。



#### Bタイプ

少し弱った胃です。胃かいよう、十二指腸かいようなどに注意しましょう。



#### Cタイプ

胃がんなどの病気になりやすいタイプです。内視鏡による定期的な検査を受け、胃の病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

一度ご自身の胃の状態を知るためにも胃がんリスク検診を受診してください。



カボチャまるごと、いただきます!!

#### まるごとかぼちゃ焼き

ヘルシー  
レシピ

カボチャは緑黄色野菜で、カロテンという栄養素が多く含まれます。目の疲れを取り、皮膚を丈夫にしてくれる働きがあります。夏バテになりやすいこの季節は、免疫力も高めてくれる働きがある、緑黄色野菜をしっかり取り、暑い夏を乗りきりましょう。

今回はパン粉を使って焼いていますが、とろけるチーズに変えると子どもが喜んで食べてくれると思います。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 有漢支部 島田里香さん

#### <材料> (8人分)

カボチャ	中 1個
鶏ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
タマネギ	150g
ナス	60g
砂糖	大さじ 1と1/3
A しょうゆ	大さじ 3と2/3
酒	大さじ 1と2/3
サラダ油	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
B パン粉	適量
バター(1cm角に切ったもの)	適量
パセリ	適量

#### <作り方>

- ①カボチャの上半分2cmくらいを切り、種を取る。皿にのせラップをして電子レンジ(600W)で約6分半加熱、柔らかくして中身をふち2cmくらい残して丁寧にくりぬく。
- ②タマネギは粗くみじん切りにし、ナスはいちょう切りにする。
- ③フライパンを熱してサラダ油を入れ、鶏ひき肉・豚ひき肉・タマネギを炒め、塩・こしょうをふる。肉の色が変わってきたら、ナスとくりぬいたカボチャを加えて炒め、Aの調味料で味付けする。
- ④①の中身カボチャの中に③を入れて、上にBをのせる。
- ⑤オーブントースターで8分焼き、バターが溶けて焦げ目がついてきたら出来上がり。食べる時に人数分に切り分ける。

1人分の栄養価【エネルギー 219kcal】たんぱく質 7.7g 脂質 6.0g 食塩 1.4g

※このレシピは、行政放送、市ホームページでも紹介します。