

高梁中央図書館
(☎2912)

開館時間 9:00~17:00

休館日 6日(月)、9日(木)、13日(月)、
14日(火)、20日(月)、27日(月)

今月のおすすめ

一般書

幕末まらそん侍

土橋 章宏／著
角川春樹事務所

安政2年、安中藩主・板倉勝明は、藩士の心身鍛錬を目的として7里余りの中山道を走らせた。ライバルとの対決に燃える男、どさくさ紛れに脱藩を企てる男、藩を揺るがす隠密男…。涙と笑いの痛快スポーツ時代小説。



児童書

おえかきしりとり

新井 洋行／著 鈴木のりたけ／作
講談社

ことばを「描いて」つなげていく、「おえかきしりとり」。4人の絵本作家によるさまざまな絵が何の絵なのか、ことばの最後の音を頼りに当ててみよう。目で考えるしりとり絵本。見返しにルール・答えあり。



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

びっくり3D図鑑 恐竜

カールトン・ブックス／編
スタジオアラフ／訳
岩崎書店

無料アプリをダウンロードして、タブレットやスマホを本にかざすと、3D映像が飛び出す！ティラノサウルス・レックス、プテラノドン…。恐竜たちをリアルなアニメーションで紹介する。見返しにも解説あり。



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。

4日⊕	きりがみあそび「どうぶつヨーヨー」
11日⊕	おりがみあそび「ハロウインのかぼちゃ」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
18日⊕	ビデオ「一休さん」
25日⊕	こどもまつり (ボランティアグループ「ふきのとう」)

移動図書館

16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
17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
21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
24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
28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

えほんのよみかぜ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

11日⊕	小型絵本「そうはわすれないよ」 紙芝居「うりこひめとあまのじゃく」 大型絵本「おじいちゃんのごらくごらく」 工作「しんぶんであそぼう」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」

14日⊕	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
28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. 6

■問い合わせ

健康づくり課健康増進係 ☎0267

【がん検診】 わたしの体験談 ~検診を受けた人の声~

「がん検診に感謝」 いけだのぶこさん (川上町地頭)

今から7年前の初夏、私は市が実施している集団検診で乳がんが見つかりました。精密検査の結果、早期発見で初期のがんだったので、乳房温存の手術を受けました。現在は転移もなく元気に過ごしています。今更ながら検診の有り難さと、受けようとする心の大切さを痛感し、本当に良かったと思っています。あの日検診会場へ行かなかったら…今の私は…。当時のことを想うとき、胸がキュンと痛みます。なぜか『らっきょう』だけは漬けてから手術を受けようと泣きながら準備した、あの『らっきょう』の白さを不思議に思い出します。

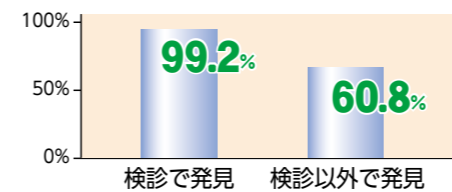
マンモグラフィは「痛い」「行くのが面倒」「自分はまだまだ大丈夫」と思っているうちに、ひそかに病魔が近づいているかも知れません。私のこの経験を皆さんに伝え、命の大切さを今一度考え受診率の低い乳がん検診を受けるよう呼びかけていきたいと思います。

~検診でがんが見つかった人の声~ (平成25年健康づくり行動に関するアンケート結果より)

▶人間ドックで胃がんが見つかり、2カ月後に手術を受けてから4年が経過しました。現在は元気に暮らしています。検診で早期発見ができたからです。(70代女性) ▶早期の胃がんが見つかり、病院で手術をしました。早く見つかったので内視鏡の手術で済んでよかったです。(60代男性) ▶7年前に人間ドックで大腸がんが見つかり、手術して元気になりました。(60代女性)

検診のメリットは? ⇒ 早期に発見することで、身体への負担が少なく、高い確率で治すことができます。

●5年生存率の比較 (胃がん)



検診で発見された場合と、そうでない場合で、5年生存率(がんと診断されて5年後に生存している割合)は大きく違います!

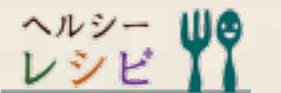
1年に1度は検診を受けましょう!

11月9日(日)に高梁総合文化会館で総合健診があります。ぜひ受診してください。(詳しくは健康づくり課まで)



おいしく食べて血液サラサラ

サンマと野菜のカレーあんかけ



カレー風味なので残暑で食欲のない時にぴったりの料理です。サンマには体内で合成することができない必須アミノ酸を含んだタンパク質が多く含まれています。また、動脈硬化を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むので生活習慣病の予防に有効です。いつものサンマ料理とは違うものを作ってみませんか。

レシピ提供: 高梁市栄養改善協議会連合会 川上支部

<材料>(4人分)

生サンマ …… 4尾	カレーあんかけ
塩 …… 少々	だし汁 …… 200cc
ナス …… 2本	しょうゆ …… 40cc
レンコン …… 80g	みりん …… 40cc
インゲン …… 4本	カレー粉 …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ1	水溶き片栗粉
	片栗粉 …… 小さじ2
	水 …… 大さじ2

<作り方>

- ①サンマは包丁で尾から頭に向かってヌメリをこそげ取り、水洗いして頭を切り落とす。頭側からワタを出して4等分に切り、軽く塩を振る。
- ②ナスはヘタを切り落として、皮を縦じまにむく。長さを半分にし、それぞれ縦に4等分して、水にさらしておく。
- ③レンコンは薄い半月切り。インゲンは斜めに3等分し、塩ゆでする。
- ④鍋にカレーあんの調味料を入れ強火にかけ、煮立ったら合わせておいた水溶き片栗粉を加え、とろみがいたら火を止める。
- ⑤フライパンに油をひかず、①をふたをしながらかき回して焼く。焼けたら、いったん皿などに取り出し、フライパンをペーパーで拭く。
- ⑥⑤のフライパンにサラダ油をひき、ナスとレンコンをふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦器にサンマとナスとレンコンを盛り、カレーあんを全体にかける。インゲンを添えて出来上がり。

1人分の栄養価【エネルギー 356kcal】
たんぱく質 18.1g 脂質 23.9g 食塩 1.6g

※このレシピは、行政放送、市ホームページでも紹介します。