

### 高梁中央図書館 (☎22-2912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 3日(月)、4日(火)、10日(月)、13日(木)、17日(月)、23日(日)、24日(月)

◆お知らせ◆ 11月29日(土)~12月8日(月)まで、図書整理のため臨時休館します。

#### 今月のおすすめ

##### 一般書

### かたづの!

中島 京子/著  
集英社

八戸南部氏当主・直政と幼い嫡男の不審死。その影には南部藩主・利直の謀略が絡んでいた。次々と降りかかる困難に、直政の妻・祢々はいかにして立ち向かうのか。波瀾万丈の女大名一代記。



##### 児童書

### どうぶつしんちょうそくてい

高島 純/絵  
聞かせ屋。けいたろう/文  
アリス館

今日は動物園の身長測定です。うさぎやカンガルー、キリンが並んで順番を待っています。一番最初に測るのは、うさぎ。動物たちは、上手に測れるでしょうか?



#### 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。

1日	きりがみあそび「のびのびフラワー」
8日	おりがみあそび「かき」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
15日	かみしばい「いもころがし」
22日	ビデオ「アリババのぼうけん」

#### 移動図書館

18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
20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
21日	玉川地域市民センター前 13:00~13:30 落合地域市民センター前 13:40~14:10 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
25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
28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 (☎42-2589)

開館時間 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日

◆お知らせ◆ 11月17日(月)~19日(水)まで、図書整理のため臨時休館します。

#### 今月のおすすめ

##### 一般書

### 叱られる力 聞く力2

阿川 佐和子/著  
文藝春秋

いま打たれ弱い若者、部下を叱れない上司、子供を怒れない親が増えているという。そんな時代に、親に上司に怒鳴られ続けて60年のアガワが贈る、叱られても凹まない心得。



#### 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。

8日	小型絵本「きょうのごほん」 紙芝居「くいしんぼうのおしょうさん」 大型絵本「どんぐりたろうのき」 工作「飛び出すカード作り」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」

11日	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
25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

### がん検診を受けたら「精密検査が必要」と言われたあなたへ…

今年のがん検診は受けられましたか?

検診結果で「要精密検査」と言われたら…皆さん驚かれると思います。しかし、実際に精密検査を受けても、がんではない確率が高く、がんだった場合でも、検診で発見されるがんは早期の状態で見つかることが多く、この段階で治療すればほとんどの場合は完治します。

高梁市の検診では、要精密検査の判定が出た人の約8割は精密検査を受けていますが、残りの約2割の人は受けていません。

「要精密検査」の判定を受けたら、放置せずに早めに精密検査を受け、自分の健康状態を確認してください。

○5年生存率の比較(胃がん)



もし、検診でがんが発見された場合、早期の状態で見つかることが多いため、5年生存率が大きく違います。「精密検査が必要」と言われたら必ず受けましょう。

#### 精密検査Q&A

Q: 精密検査を受けたが異常なしだったけど?

A: 精密検査の目的は「何かを見つけるための検査」と「何でもないことを確認する検査」です。したがって、必ず病気が見つかるわけではありません。

Q: どのくらいの人かが「要精密検査」と言われていますか?

A: 各検診で差はありますが、だいたい受診者の約3~8%前後の人が要精密検査となります。また、検診の受診者のうち、0.1~0.2%程度の人にがんが発見されています。

Q: もし「要精密検査」と言われたら、どの病院に行けばいいの?

A: 市の検診を受けた人には、岡山県が指定した「精密検査委託医療機関」をご紹介します。受診時の参考にしていただいています。



### 鮭コロッケと チーズ入りカボチャコロッケ



鮭がたっぷり入っているコロッケとチーズ入りのほくほくカボチャコロッケです。市販のコロッケより、多種類の野菜が取れるヘルシーな一品です。このメニューで1食分の野菜120g以上を取ることができます。普段のコロッケとは違う鮭やシメジの入った、秋を感じるコロッケはいかがでしょう。

レシピ提供: 高梁市栄養改善協議会連合会 成羽支部 樋口フサ江さん

#### <作り方>

- ①鮭は焼いて身をほぐしておく。ジャガイモは皮をむき、柔らかくゆで、熱いうちにつぶしておく。
- ②タマネギとショウガは、みじん切りにする。コンニャクは5mm角に切り、ゆでる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を炒め火が通ったらコーンを加えて炒め、塩コショウを振る。
- ④ポウルに①と③と牛乳を入れ混ぜる。さらに鮭を加え、身がくずれないようにさっと混ぜ、4等分にする。小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
- ⑤カボチャの皮を少し取り、ゆでてつぶす。
- ⑥タマネギはみじん切りにし、シメジとベーコン、チーズは5mm角に切る。熱したフライパンでタマネギとシメジ、ベーコンを炒める。
- ⑦ポウルにカボチャと⑥を入れ、混ぜて4等分にする。小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
- ⑧レタスは食べやすい大きさにちぎり、ブロッコリーは子房に分け、ゆでておく。トマトとレモンは、くし切りにする。
- ⑨お皿に野菜をのせ、2種類のコロッケをおき、レモンを添える。

#### <材料> (4人分)

<b>鮭コロッケ</b>	<b>カボチャコロッケ</b>
ジャガイモ … 100g	カボチャ …… 140g
鮭 …………… 60g	タマネギ …… 30g
コーン …… 15g	シメジ …… 30g
タマネギ …… 30g	厚切りベーコン … 20g
コンニャク …… 20g	プロセスチーズ… 40g
ショウガ …… 15g	
サラダ油 …… 小さじ1	<b>小麦粉</b> …… 適量
牛乳 …… 大さじ1	<b>卵</b> …… 1個
塩コショウ … 少々	<b>パン粉</b> …… 適量
	<b>揚げ油</b> …… 適量
	<b>レタス</b> …… 4枚
	<b>トマト</b> …… 1個
	<b>ブロッコリー</b> …… 1/2株
	<b>レモン</b> …… 1/2個

1人分の栄養価  
【エネルギー 298kcal】  
たんぱく質 12.1g  
脂質 15.6g  
食塩 0.9g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。