

高梁中央図書館 (☎22-2912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 1日(月)~8日(月)、11日(木)、15日(月)、22日(月)、23日(火)、29日(月)~1月3日(土)

◆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



スケープゴート Scapegoat

幸田 真吾 / 著
中央公論新社

権力、欲望、嫉妬が渦巻く永田町。政権奪還を狙う明正党の「選挙の顔」となり、金融大臣に就いた経済学者の三崎皓子は「生贄」か、それとも「ジャンヌ・ダルク」か。

児童書



ドクターイエローのひみつ

飯田 守 / 著
講談社

新幹線のお医者さんであるドクターイエロー。時刻表にもっていない、多くのなぞにつつまれたドクターイエローのプロフィールや仕事の内容などを写真とともに紹介し、ひみつに迫ります。東海道新幹線誕生の歴史なども掲載。

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。

13日(土)	おりがみあそび「サンタクロース」おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
20日(土)	クリスマス会 (ボランティアグループ「ふきのとう」)
27日(土)	ビデオ「マッチ売りの少女」

移動図書館

12日(金)	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
16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
18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
19日(金)	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
26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

成羽図書館 (☎42-2589)

開館時間 9:00~17:00 休館日 毎週月曜日、29日(月)~1月3日(土)

今月のおすすめ

児童書



中学生に贈りたい心の詩40

水内 喜久雄 / 編著
PHP研究所

うれしい時、悲しい時、なんでもなくてもちょっと時間がある時、詩を読んでみませんか？人気詩人の作品からJポップの歌詞まで、中学生に今読んで欲しい40編を収録。朝読にも音読にもおすすめの詩集。

移動図書館「うぐいす号」

9日(火)	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
23日(火)	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

◆お知らせ◆
11月17日(月)~19日(水)は、図書整理のため臨時休館します。
12月のえほんのよみきかせは休みます。

がんの医療費ってこんなにかかるの？

現在、がんは2人に1人が生涯のうちにかかると言われ、身近な病になりつつあります。しかし、実際にがんにかかること病状のことや再発などさまざまな不安を伴うことがあります。その中でも経済的な不安は大きく、病状によっては治療が長期化し、働けない時期があるとより不安も大きくなります。そこで今回は、がんの医療費がどの位かかるかを伝えたい。

○胃がんの進行度と医療費と個人負担額の図



自己負担額が約5倍になります！

※胃がんはステージ(病期)によって進行度が分かれており、各ステージによって医療費も変わってきます。
※医療費、負担額は個人の状況によって変わります。上記の医療費は入院費・治療費であり、継続して治療が必要な場合の医療費は含んでいません。
※高額療養制度を利用した場合は、自己負担額が軽減されます。

☆ステージⅠ期で見つかる...

無症状のまま検診で見つかることが多く、短期間の治療で済み、約90%以上が完治します。内視鏡治療の適応の場合など身体的負担が少なくなります。

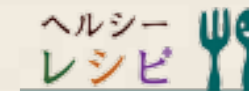
☆ステージⅢ期・Ⅳ期で見つかる...

治療の長期化や苦痛等から日常生活に制限ができることがあり、完治率も低下します。医療費がステージⅠ期の約5倍かかり、経済的な不安も伴います。

がん検診を定期的を受診されている場合、ステージⅠ期で見つかることが多いです。
がん検診を年1回は必ず受けるようにしましょう！



しゃきしゃきレンコンハンバーグ



旬のレンコンをふんだんに入れたハンバーグです。レンコンを入れることにより、歯ごたえがあり、食物繊維が豊富でカロリーダウンも図れます。また、キムチは発酵食品と呼ばれ、乳酸菌が豊富で腸内にある有害細菌の増殖を抑えることによって、腸の動きを正常にしてくれる作用があります。食物繊維と発酵食品で腸を元気にしましょう。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 中井支部

<材料> (4人分)

- 合挽き肉..... 200g
- レンコン..... 200g
- タマネギ..... 60g
- パン粉..... 20g
- 卵..... 1個
- 塩コショウ..... 少々
- ダイコン(おろし)..... 150g
- 白菜キムチ(粗刻み)..... 60g
- ポン酢..... 小さじ4
- 酢..... 適量
- (付け合せ)
- チンゲンサイ..... 200g
- ニンジン..... 80g
- タマネギ..... 160g
- 酒..... 大さじ4

<作り方>

- ①レンコンは皮をむき、酢を少々加えた水に5分間つける。2/3量はすりおろしてザルにあげて軽く水気をきる。残り1/3量は1cm厚にスライスにする。
- ②ハンバーグのタマネギはみじん切りにし、耐熱皿に中央をあけてラップをせずにレンジ(500W)で1分~1分30秒かける。1cm厚に切ったレンコンも同様にレンジにかける。
- ③付け合せのチンゲンサイは茎と葉を分けて食べやすい大きさにきる。ニンジンは5mm幅の輪切りにする。タマネギは縦半分にして1cm幅の半月切りにする。
- ④ボウルに合挽き肉・すべてのレンコン・タマネギ・パン粉・卵・塩コショウを入れよく混ぜる。4等分にし小判型に整える。
- ⑤フライパンを熱してハンバーグを並べる。2~3分焼き、焼き色がついたら裏返し、さらに2~3分焼く。
- ⑥空いているところにチンゲンサイの茎とニンジン、タマネギを並べて酒をふり、蓋をして弱火で5~6分たったらチンゲンサイの葉も加え1~2分蒸し焼きにする。
- ⑦肉と野菜に火が通ったら器に盛り、ダイコンおろしと白菜キムチをのせ、ポン酢をかける。

1人分の栄養価【エネルギー 229kcal】たんぱく質 13.2g 脂質 8.7g 食塩 1.1g ※行政放送、市ホームページでも紹介します。