

高梁中央図書館
(☎22-2912)

開館時間 9:00~17:00

休館日 1日(木)~3日(土)、5日(月)、8日(木)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

今月のおすすめ

一般書

池田屋乱刃

伊東 潤/著
講談社

幕末京都、池田屋で新選組に斬られ散っていった各藩の志士たち。吉田松陰や坂本龍馬といった熱源の周囲で懸命に生き、日本を変えようとした男たちの生き様と散り際を熱く描く。



児童書

てぶくろ

いもとようこ/作
講談社

寒い雪の日。てぶくろを持っていない、うさぎのみみたんが、「手がつめたいよー。てぶくろをかして!」とおねえちゃんに言いました。すると…。てぶくろよりあったかいものがあるんだね。



成羽図書館
(☎42-2589)

開館時間 9:00~17:00

休館日 毎週月曜日、1日(木)~3日(土)

今月のおすすめ

一般書

マスカレード・イブ

東野 圭吾/著
集英社

ホテル・コルテシア大阪で働く山岸尚美は、ある客の仮面に気づく。一方、東京で発生した殺人事件を捜査する新田浩介は1人の男に目をつけ…。『マスカレード・ホテル』の2人が出会う前の物語。『小説すばる』掲載を文庫化。



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。

10日⊕	おりがみあそび「こま」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
17日⊕	ビデオ「てぶくろを買いに」
24日⊕	きりがみあそび「色紙ミニだこ」
31日⊕	かみしばい「くいしんぼうのおしょうさん」

移動図書館

15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
16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
20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 市宮単独住宅高梁団地前 16:20~16:50
23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
27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

えほんのよみきかせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

10日⊕	小型絵本「十二支のしんねんかい」 紙芝居「あわてない あわてない」 大型絵本「モチモチの木」 「おてだま」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」

13日⊕	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
27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

今年の検診は受けられましたか?

1年に1回は検診を受けんと、新しい年を迎えられんのお...

検診は、年に1度自身の健康を確認するために大変有効です。がんや生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきます。早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。年に1度は検診を受けて、元気に新年を迎えましょう。



☆ まだ検診を受けていない人に耳寄り情報です ☆

今年度、各地域での集団検診は終わりましたが、市内指定医療機関で受けられる検診があります。

検 診 名	受診期間
特定健診・健康診査(75歳以上)	12月31日まで
胃がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診	平成27年1月31日まで
胃がんリスク検診(ABC診断)	平成27年3月31日まで

※市内指定医療機関等、不明な点はお問い合わせください。



お野菜たっぷり さけ レンコンの鮭はさみ揚げ ヘルシー レシピ

サケの赤みはアスタキサンチンという色素で、抗酸化作用があります。抗酸化作用により細胞の酸化を抑制し、老化を遅らせたり、動脈硬化を予防したりする働きがあります。野菜もたっぷり取ることができ、生活習慣病予防にもつながります。塩サケよりも生サケを選んで薄味にも心掛けましょう。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 宇治支部

<材料> (4人分)

生サケ	240g
レンコン	320g
ゴボウ	40g
ダイコン	100g
ニンジン	50g
ハクサイ	300g
シュンギク	100g
エノキ	1袋
卵	3個
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ゆず	1個
(手作りポン酢)	
ゆず果汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	10cc

<作り方>

- ①生サケは皮をとり、すり身にして塩少々と酒をふる。
- ②レンコンは皮をむき、4mm程度16枚の輪切りにして酢水にさらした後、ゆでておく。ゴボウはあく抜きしてみじん切りにする。
- ③サケとゴボウと卵白1個分と片栗粉を入れてよく混ぜておく。
- ④レンコンは水気をペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。(茶こしでふるう) ③の具をレンコンの穴にも詰めながら2枚のレンコンで挟む。それを小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶす。
- ⑤油を熱し、中火で両面を4~5分ずつ揚げる。
- ⑥ハクサイは白い部分はそぐようにし、1~2cm幅に切る。ダイコンとニンジンは7~8cmに切り、ピーラーでスライスする。シュンギクとエノキは食べやすい大きさに切る。
- ⑦沸騰した鍋に塩ひとつまみ入れ、ハクサイ・ダイコン・ニンジンをさっとゆでる。火からおろす直前でエノキ・シュンギクを加えてさっとゆで、ザルにあげて冷まし、水気を切っておく。
- ⑧お皿にはさみ揚げをのせ、野菜を添える。手作りポン酢を合わせ、野菜にかける。4分の1に切ったゆずを添える。

1人分の栄養価【エネルギー 341kcal】たんぱく質 20.6g 脂質 17.0g 食塩 1.3g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。