

図書館だより



高梁中央図書館  
(☎22-2912)

開館時間 9:00~17:00 休館日 2日(月)、9日(月)、11日(水)、12日(木)、16日(月)、23日(月)

今月のおすすめ

一般書

通り魔

嶽本 野ばら/著  
小学館

僕は僕を生んだ巨悪の基を絶ちたい。僕という萌芽にはあらかじめ黒い太陽に向かって進むという運命しか与えられていなかったように思われるから。小さな障害はあるものの善良だった少年が残酷な犯行に突き進む、慟哭必死の衝撃作。



児童書

おとのさま、ひこうきにのる

中川 ひろたか/作 田中 六大/絵  
佼成出版社

人一倍好奇心旺盛なおとのさまは、飛行機に乗りたいと言い出しました。乗り気じゃないさんだゆうさんを連れて、飛行場に向かいます。2人は無事飛行機に乗れるのでしょうか…?



成羽図書館  
(☎42-2589)

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

キュリー夫人

ドーリー/著 桶谷 繁雄/訳  
講談社

夫とともに研究に励み、ラジウムと放射能を発見して、2度もしかもし女性としては初めてのノーベル賞を受賞した、人類の幸せを願い続けた女性科学者の生涯を描く。



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。

7日	きりがみあそび「おひなさま」
14日	おりがみあそび「雪だるま」 おはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
21日	ビデオ「つるのおんがえし」
28日	ひなまつり会 (ボランティアグループ「ふきのとう」)

移動図書館

17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
19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
20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
24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
27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

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。

14日	紙芝居「うばすて山(いきるちから)」 大型絵本「おおきなもののすきなおうさま」 「カルタあそび」、「ひこうき折り」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」

10日	老人ホーム成羽川荘 8:45~9:00
24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

がんを防ごう！「がんを防ぐための新12カ条」

がんは2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる身近な病気です。しかし、多くの研究により、生活習慣・生活環境を見直すことで、がんを予防でき、早期発見と早期治療により、治る病気になっています。「がんを防ぐための新12カ条」であなたのライフスタイルをチェックし、今日からチャレンジしてみましょう！



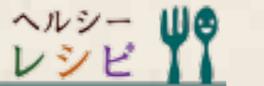
☆ がんを防ぐための新12カ条 ☆

1条 たばこを吸わない	たばこを吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらすので、配慮が必要です。
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける	
3条 お酒はほどほどに	飲酒によって、大腸がんなどのリスクが高くなります。節度ある飲酒を心がけましょう。 目安：日本酒1合、ビール瓶(大瓶)1本、ワインボトル1/3
4条 バランスのとれた食生活を	塩分の摂取量を抑えると胃がん予防、適量の果物や野菜は食道がん・肺がんの予防効果があります。
5条 塩辛い食品は控えめに	目安：食塩1日摂取量 男性9g、女性7.5g
6条 野菜や果物は豊富に	がんだけでなく、心疾患や糖尿病のリスクも低くなります。 目安：毎日合計60分程度の歩行、週1回30分程度のランニング
7条 適度に運動	
8条 適切な体重を維持	中高年期BMI：男性21~27・女性19~25で体重をコントロールしましょう。 BMI(肥満度)=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療	B型・C型肝炎に感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。子宮頸がんの発生に関係するヒトパピローマウイルスは、予防ワクチンによって予防できます。胃がんの発生に関係するピロリ菌は、血液検査でわかります。
10条 定期的ながん検診を	がんを早期発見すれば9割以上の確率で完治します。
11条 身体の異常に気が付いたら、すぐ受診を	年に1回は検診を受け、自分の体調を確認しましょう。
12条 正しいがん情報でがんを知ることから	

※上記の項目はがんだけでなく、循環器疾患の予防にもつながります。 出典：がん研究振興財団「がんを防ぐための新12カ条」より



ヘルシー ☆ 米粉豆乳シチュー



旬の野菜をたっぷり使って、一味違うあっさりとしたシチューです。このシチューは市販のルーを使わず、米粉でとろみをつけ、牛乳のかわりに豆乳を使っておりヘルシーです。温かくて冷めにくいメニューで心も体も温めてあげましょう。

レシピ提供：高梁市栄養改善協議会連合会 有漢支部

<材料> (4人分)

鶏もも肉	160g	ブロッコリー	50g
塩・こしょう	少々	レンコン	100g
米粉	適量	水	500g
サラダ油	小さじ1	コンソメ(固形)	1個
カブ	100g	塩・こしょう	少々
ダイコン	100g	調味料A	
タマネギ	大1個	米粉	大さじ2
ニンジン	1/2本	豆乳	300cc
ハクサイ	150g	味噌	20g
サトイモ	150g	しょうゆ	少々

1人分の栄養価【エネルギー 259kcal】  
たんぱく質 13.1g 脂質 9.7g 食塩 1.4g

※行政放送、市ホームページでも紹介します。

<作り方>

- ①カブ・ダイコンは厚めのいちよう切りにし、ニンジンとレンコンは乱切りにする。ハクサイとタマネギ、サトイモは1口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。サトイモとブロッコリーは下ゆでしておく。
- ②鶏もも肉を1口大に切り、塩・こしょうをして米粉をまぶす。鍋で油を熱し、鶏肉を両面しっかりと焼く。
- ③②の中に水を入れ、サトイモとブロッコリー以外の野菜を煮る。やわらかくなったらコンソメと塩・こしょうを入れる。
- ④③の鍋の火を弱火にし、ポウルに調味料Aを合わせ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑤最後にブロッコリーとサトイモを入れ、しょうゆを隠し味程度に入れる。味見をして、塩・こしょうで味を調える。