

図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室でも貸出・返却できます。

おすすめの
新刊

『さかなのたまご』

写真・文/内山りゅう
出版社/ポプラ社

川でくらす魚たちは、さまざまな作戦で次の世代に子どもたちを残そうと奮闘しています。魚たちが長い時間をかけてつくりあげた生き残りの知恵を、迫力ある写真で紹介しています。



『おつきみバス』

作・絵/藤本ともひこ
出版社/鈴木出版

今日はお月見です。ところが、お月様にお供えたお団子が、うさぎに盗まれてしまいました。おしゃべりするふしぎなバスくとねずみたちが追いかけていくと…。楽しい行事の絵本です。



『脳にいいこと事典』

監修/白澤卓二
出版社/西東社

脳の老化を防ぐ生活習慣や、脳を守る食事のとり方、脳の神経細胞を増やす運動・脳トレなど、脳に関するいいことが満載。認知症予防の第一人者が、最新の研究に基づいて詳しく説明したこの本を参考に、脳が若返る生活を送りませんか。



『月の満ち欠け』

著/佐藤 正午
出版社/岩波書店

主人公・小山内の前に現れた7歳の少女りは、15年前に交通事故で亡くなった高校生の娘・瑠璃の生まれ変わりなのか。「永遠の1/2」でずばる文学賞、「鳩の撃退法」で山田風太郎賞受賞の佐世保市在住の作者の最新作。第157回直木賞受賞作品です。



『クラスで楽しく ビジョントレーニング』

編著/北出勝也
出版社/図書文化社

私たちは情報の8割を眼から得ているといわれます。この見え方に課題があり、学習・運動に支障をきたしている子どもたちの存在が、明らかになってきました。見る力を伸ばすビジョントレーニングの実践を紹介した本です。



『宇宙の生命 青い星の秘密』

作/ルーシー&スティーヴン・ホーキング
訳/さくまゆみこ
出版社/岩崎書店

中学生のジョージは宇宙が大好き。ある日、ジョージとアニーはジュニア宇宙飛行士になるためのキャンプに参加することに…。物語を楽しみながら、宇宙の知識が身につくホーキング博士のスペース・アドベンチャー。



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 6

今月のレシピ

問 保健センター健康づくり推進班 ☎57-0977

『切干大根のミルク煮』

【材料(4人分)】

- 切干大根……………40g
- にんじん……………20g
- しいたけ……………2個
- ちくわ……………2本
- さやいんげん……………20g
- サラダ油……………小さじ1
- 牛乳……………2カップ
- だしの素……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- にんじん、しいたけはせん切り、ちくわ、さやいんげんは斜め薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

【栄養(1人分)】

- カロリー 134kcal
- たんぱく質 6.9g
- カルシウム 171mg
- 食塩相当量 1.1g



毎日の食事にカルシウムをプラス!!

カルシウムは、骨を作るほか、神経の情報伝達や血液の凝固などにもかかわる大切な栄養素で、現在、日本人に最も不足しています。吸収率の高い牛乳・乳製品を料理にも使い、毎日の摂取を心がけましょう!



田平支部つばき会
いまむら けいこ
今村 慶子 さん

根獅子の「オゴラ」

(根獅子町)

問 文化交流課文化遺産班 ☎内線 2278

「根獅子町は歩いているだけで楽しい」という吉田さんは、平成27年9月に家族と一緒に根獅子へ移住してきました。今の生活は、不便ではないかとよく聞かれることもあります。不便だと感じたことはないそうです。

根獅子の人たちから、子どものころ泳いでいた場所として紹介された「オゴラ」と呼ばれる岩場一帯が吉田さんの宝もので、仕事が終わった後によく泳ぎに訪れるそうです。根獅子と言えば、白砂の海水浴場というイメージがありますが、岩場の前に広がる海は宝の山だとい「根獅子の海はとてもきれいです。魚や貝、海草など潜らないと分からないことだらけで、潜るたびに刺激的で新鮮な

ことばかりです」と話してくれました。地域の人は、海の生き物や食べ方など多くのことを教えてくれますが、暮らしと海の距離感が近かった世代が積み上げてきた知恵や食文化などが、若い世代に引き継がれていないように感じることもあるといいます。「地域で継承されてきた文化的な記憶が途切れていくのはもったいない。根獅子の宝を次の世代につなぐことができたらうれしい」という吉田さんは、今年4月から、奥さんと一緒に根獅子の高台に宿泊施設「ゲストハウス山彦舎」をオープンし、併せて移住者という視点を生かしたまちづくり活動を、地域と一緒に進めています。

私のまちの宝探し

このコーナーでは、地域に眠る小さな宝を紹介します。

vol.6



たくさんの宝ものを発見できるとい
う根獅子の「オゴラ」



よしだ ゆすけ
吉田 佑介 さん
根獅子町

図書館のイベント情報

会場	主なイベント	開催時間
平戸図書館	おはなし会 (おはなしのへや)	毎週日曜 午後2時～
	赤ちゃんおはなし会 (おはなしのへや)	13日(水) 午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール) 『陽のあたる場所』(アメリカ:122分)	9日(土)・28日(木) 午後2時～
	ライブライリーコンサート(COLAS平戸ホール) 『フラウエンコール・ユーコー&ピアトラ・ピ アッタ』によるコーラスです。(予定)	30日(土) 午後7時～
永田記念図書館	おはなし会 (ふれあいセンター児童室)	毎週土曜 午後2時～

今月の休館日 平戸図書館：なし 永田記念図書館：5日(火)、12日(火)、19日(火)、24日(日)、26日(火)

各図書館・図書室連絡先

平戸図書館	☎22-4017
永田記念図書館	☎28-0128
南部公民館図書室	☎27-0047
生月支所図書室	☎53-2111
田平町中央公民館図書室	☎57-0207
大島村公民館図書室	☎55-2985

図書館ホームページ

http://www.hirado-lib.jp
携帯電話からQRコードを読み込んで簡単にアクセスできます。

