

図書館へ行こう

本は、市内の図書館・図書室どこでも貸出・返却できます。

おすすめの
新刊

『野菜と栄養素
キャラクター図鑑
キライがスター大へんしん!』
出版社/日本図書センター
にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、ちよっと苦手な野菜たちもその特色や栄養効果を知ればきっと好きになれるはず。75の野菜のキャラクターがユーモラスな、子ども大人も楽しめる本です。



『南風吹く』
著/森谷 明子
出版社/光文社
瀬戸内海の島の高校に通う航太は、俳句甲子園出場を目指す日向子のメンバー探しを手伝うこととなります。5人のメンバーがそろい、動き始めたある日、航太の祖母が倒れてしまいます。島で生まれ育った少年少女たちの17首に、熱い思いとひたむきさが輝きます。



『おもほり・おつきみ
(大きな図行事えほんシリーズ)』
出版社/チャイルド本社
おもほり・おつきみを、さまざまな角度から解説。歌やお話やクイズ、さつまいも料理などのコーナーで構成されていて、読み聞かせの手引きもついています。季節の行事の大型絵本は、大きな会場での読み聞かせにぴったりです。



『変』なクラスが世界を変える!
ぬまっち先生と6年1組の挑戦
著/沼田 晶弘
出版社/中央公論新社
主人公の「わたし」は、移り住んだ岩手の地で同僚の日浅と出会います。唯一心を許し、友人として一緒に過ごした2人でしたが、いつしか疎遠になってしまいました。ところが数カ月後、「[3.11]を機に今まで知らなかった日浅の顔を知ることとなりました。第157回芥川賞受賞作品です。」



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) | 11日(水) 午前10時30分~ |
| | [みんなdeシネマ] (COLAS平戸ホール) 「死にゆく妻との旅路」(日本:113分) | 14日(土)・26日(木) 午後2時~ |
| | ライブラリーコンサート (COLAS平戸ホール) 「平戸ロータリークラブによる俳句の披露」 | 28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:3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、29日(日)、31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。



各地域の食生活改善推進員が紹介します! 7

今月のレシピ

問 保健センター健康づくり推進班 ☎57-0977

『中華風うま煮』

【材料(4人分)】

| | | | |
|-------|------|----------|-------|
| 鶏胸肉 | 200g | 水 | 100cc |
| 片栗粉 | 少々 | いんげん | 4本 |
| 大根 | 200g | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| にんじん | 120g | オイスターソース | 小さじ2 |
| 厚揚げ | 100g | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 干しいたけ | 4個 | しょうが汁 | 小さじ1強 |

【作り方】

- 鶏胸肉はそぎ切りにし薄く片栗粉をまぶす。
- 干しいたけは、水(ぬるま湯)100ccで戻し、そぎ切りにする。大根、にんじんは乱切りにする。
- いんげんは筋を取り2cm長さに切る。厚揚げは、2cm角に切る。
- 鍋にしいたけの戻し汁、Aの調味料、②の野菜を加え、材料がかるくらいの水を加え火にかける。煮立ったら中火にする。
- 野菜が煮えたら③と①の鶏肉を加え、途中混ぜながら3、4分煮る。仕上げにしょうが汁を加え味を調える。

【栄養(1人分)】

- カロリー 155kcal
- たんぱく質 12.2g
- 脂質 6.1g
- 食塩相当量 1.0g



しょうがの風味で薄味でも美味しく!

しょうがは、辛味成分のジンゲロンが体を温めたり、強力な抗酸化作用もあるんですよ。すりおろして温かい料理に加えると体がしっかり温まりますね。また、薬味として効かせる事で薄味でも美味しく食べる事ができます。



大島支部 若芽会
山添美根子 さん

山野の「サザンカ」

(主師町)

問 文化交流課文化遺産班 ☎内線2278

山野集落は、安満岳北側の標高約260mに位置する25世帯(約70人)の集落で、天気の良い日は、遠くの大島方面を望むことができます。

山野教会を中心に家屋や農地が分布する美しい集落は、平成22年8月に国の重要文化的景観「平戸島の文化的景観」に選定されました。

小主師から山野に移ってきて3代目になるという山野栄美子さんの宝ものは、庭にある大きなサザンカの木で「白い花が咲く12月ごろは、庭に雪が降ったみたいに真っ白になります。掃除が大変だけど」と笑って話します。サザンカは幹周り約2m、高さは約5mと非常に大きく、樹齢は300年を越えていると推測されており、現在、

道路沿いに立っているもう一本のサザンカとともに市指定天然記念物に指定されています。

平戸島では、昭和の初めごろまでサザンカが群落で見られ、開花の時期には山の全体が白く見えたと言われています。群生のサザンカは、ツバキに変わる採油の原料として利用されていましたが、その後多くは伐採され、群落としては消滅してしまいます。山野のサザンカも、昔は実を絞って食用の油にしたり、灯りに使っていたほか、髪の手入れにも用いていたそうです。

最近、木の傷みが目立ってきたような気がしているという栄美子さんですが、今後もサザンカを大切に守っていきたくと話してくれました。

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.7



開花の時期は、真っ白になるといいます。サザンカ



山野 栄美子 さん
主師町