そうだ 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

『魔力の胎動』

著／東野　圭吾
出版社／KADOKAWA

自然現象を見事に言い当てる彼女の不思議な“力”とは一体何なのか。
果たして、彼女は悩める人たちを救えるのか…。ミステリー『ラプラスの魔女』の序章となった作品です。

『あしたも チャーシューメン』

作／最上　一平
絵／青山　友美
出版社／新日本出版社

今日は、「こうすけくん係」。けがで歩けないこうすけくんを、あかねちゃんとりりで1日お世話をします。車いすを押したり、ランドセルを運んだり、人の役に立つため、一生懸命がんばる２人のお話です。

『仮面シンドローム』

著／長江　優子、陣崎　草子
編／NHK「オトナへノベル」制作班
出版社／金の星社

「見栄」「キャラクターの使い分け」をテーマにした、10代のリアルな悩みにこたえるストーリーを３話収録。NHKＥテレ「オトナへノベル」番組内のドラマのもとになった小説を再編集。

『ノラネコぐんだんと 海の果ての怪物』

著／工藤　ノリコ
出版社／白泉社

ある朝、海辺で虹色に光る貝がらを見つけたノラネコたちは…。「絵本」から「読み物」への橋渡しとなる、はじめての冒険物語。ノラネコ軍団の魅力全開のシリーズ、初の長編。

『信州四季暮らし』

著／横山　タカ子
出版社／地球丸

旧暦がぴたりと当てはまる信州の四季。その一瞬ごとの輝きに日々寄り添い続ける料理家の横山タカ子。素材を生かすシンプルなレシピを、彼女の暮らしとともに紹介します。

『高田明と読む世阿弥 昨日の自分を超えていく』

著／高田　明
監修／増田　正造
出版社／日経ＢＰ社

昨日の自分を超えていく。ライバルは「昨日の自分」。誰かと自分を比べて息苦しく感じている人や、伝えたい思いが上手く相手に伝わらないと悩んでいるあなたに、強く生きるヒントを贈る１冊です。

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）	6日（水）　午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」（COLAS平戸ホール）『フランシスコの２人の息子』（洋画：117分）	9日（土）・28日（木）　午後２時～
	ライブラリーコンサート（平戸図書館）劇団「のみの心臓」による演劇です。	30日（土）　午後７時～
永田記念図書館	おたのしみ会	２日（土）午前10時～11時
	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　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 - 2511

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！ 15

今月のレシピ

問 健康ほけん課健康づくり班　☎内線2546

『きんぴら混ぜご飯』

【材料（４人分）】

ご飯		２合
牛肉（薄切り）		120ｇ
ごぼう		100ｇ
にんじん		60ｇ
卵		２個
いりごま（白）		小さじ１
ごま油		大さじ１強
しょうゆ	A	大さじ１強
酒	A	小さじ２
砂糖	A	小さじ２
砂糖	B	大さじ１
塩	B	少々

【作り方】

1. にんじんは3cm長さのせん切りにする。ごぼうは皮を包丁の背でこそぎとってから、3cm長さの千切りにし、水にさらして水気をきる。
2. 牛肉は一口大に切る。
3. フライパンにごま油を熱して①と②を炒める。
4. Aを加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に煎りごまを加え混ぜる。
5. 卵は割りほぐし、Bを混ぜ合わせ、炒り卵にする。
6. ご飯に④を混ぜ合わせて器によそい⑤をのせる。

【栄養（１人分）】

●カロリー 509kcal　●食塩相当量 1.4g

常備菜で 栄養満点朝ごはん！

朝は何かと忙しいものですが、時間があるときに常備菜の定番であるきんぴらなどを作っておくと、ちょっとした工夫で栄養満点の朝ごはんになりますよ。

北部支部　とまと会
浦（うら）　節子（せつこ）さん

毎月19日は「食育の日」です！

世界遺産 vol.3

「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界文化遺産登録に向けた情報をお知らせします。

問 文化交流課文化遺産班　☎内線2278

今月末に開催される「世界遺産委員会」

世界遺産委員会の諮問機関であるイコモスから、世界遺産一覧表への「記載」がふさわしいとの勧告を受けた「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」は、世界遺産委員会での審議を経て、正式に世界遺産一覧表への記載（世界遺産登録）が決まります。

世界遺産委員会とは、世界遺産条約を履行するために組織された政府間委員会のことです。世界遺産の価値を有する文化遺産と自然遺産を保護するため、世界遺産条約が発行された翌年の1976年から運営されており、具体的には世界遺産一覧表や危機遺産一覧表の更新、世界遺産の保全状況の確認、国際援助の要請などを行っています。

近年の世界遺産委員会の主要な議題のひとつが、すでに登録されている世界遺産の保全状況の報告となっていることから、平戸市においても、世界遺産登録後に保全活動を継続していくことの重要性を改めて感じています。

世界遺産委員会は、選出された21カ国の委員国で構成され、毎年6～7月ごろに会合を開催します。今年は、6月24日から中東のバーレーン王国での開催が決まっており「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の審議も予定されています。

春日集落案内所

記載勧告が連休中であったことから、多くの来訪者が春日集落を訪れました。