



各地域の食生活改善推進員が紹介します！ 32

今月のレシピ

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎内線2546

『小松菜とチーズのわさびヨーグルト和え』

【材料(4人分)】

小松菜・・・・・・・・250g プレーンヨーグルト・・大さじ4
 プロセスチーズ・・・・40g わさび・・小さじ1/2～1
 ツナ缶・・・・・・・・70g しょうゆ・・ 小さじ1/4

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水にとり冷まし、根本を切り落として2cm長さに切る。プロセスチーズは7mm角に切る。
- ② ボウルに汁ごとツナ缶、プレーンヨーグルト、わさび、しょうゆを入れて混ぜ、①を加えて和える。

【栄養(1人分)】

エネルギー 102kcal たんぱく質7.0g 脂質7.3g カルシウム172mg
 食塩相当量0.6g

カロテンで風邪予防

小松菜に含まれるカロテンは、抗発ガン作用や免疫賦活作用があります。その他にも髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きもあります。ホウレン草よりアクが少なく、手軽に使える食材です。



田平地区 つばき会
えがしら まちこ
江頭 満智子さん

毎月19日は「食育の日」です！

「古写真」から見る平戸の記憶遺産 vol. 8

問 文化交流課文化遺産班 ☎内線2277

「幸橋」

幸橋は、元禄15年に造られた石造単アーチ橋で、これまでに側壁の積みなおし、敷石の据え直しなどの修理を行いながら、現在まで引き継がれてきました。

昭和40年ごろには、河川改修に伴い、幸橋の撤去案が提出されましたが、平戸市は話し合いの結果、現位置での保存を決定しました。これを機に幸橋保存の機運が高まり、破損部の応急処置を行う一方で文化庁に申請を行い、昭和53年に重要文化財に指定されました。その際に確認されたアーチの変形、石積みのはらみ出し、高欄の傾斜などは、昭和55～58年に解体・積みなおし工事により復旧されました。

文化財とは、土地の記憶であり、その地に住む私たちの誇りでもあります。江戸期の姿のままの幸橋は、100年、200年先の未来に伝えつないでいく大切な文化遺産です。[出典：幸橋保存修理工事報告書]



大正14年(1925)ごろの様子



昭和57年(1982)保存修理工事の様子

『本好きの下剋上～司書になるためには手段を選んでいられません～』
 第四部「貴族院の自称図書委員8」

著/香月 美夜
 イラスト/椎名優
 出版社/TOPPックス

本が身近にない異世界へ転生したローゼマインの物語最新作。貴族院2年生を終え、領地での生活に戻ったローゼマイン。けれどフェルディナンドの様子がおかしくて…。領地の将来を賭けたフェルディナンドの選択とは？



『まなの本棚』

著/芦田 愛菜
 出版社/小学館

小学生で夢中になった絵本や児童書、図鑑やシリーズものなど、年間100冊以上読む本好きの芦田愛菜さんが“秘密の約100冊”を紹介！山中伸弥さん、辻村深月さんとの対談も収録した、秋の読書にも役立つ本です。



『警視庁災害対策課ツイッター 防災ヒント110』

編/日本経済新聞出版社
 取材協力/警視庁
 出版社/日本経済新聞出版社

10円玉で袋を簡単に開ける方法、ペットボトルで簡単ランタン、かさばらないガムテープ、重曹を使って少量の水で洗濯をするなど、警視庁災害対策課の人気ツイートから選りすぐりの110のもの時に役立つ知恵と便利技を紹介。



『図解「ペダルの踏み間違い」はこれで防ぐ』

監修/NPO法人高齢者安全運転支援研究会
 出版社/講談社

高齢ドライバーの三大事故要因「ブレーキとアクセルペダルの踏み間違い」「高速道路での逆走」「交差点での衝突」にまともを絞った実践的なガイドブック。いきいきドライブ体操もイラスト付きで紹介。



『ぼっとなんころどんぐり』

作/いわさゆうこ
 出版社/童心社

秋になるといもなどどんぐりが地面に落ちていきます。シイ、ミズナラ、ブナのどんぐりたちはどうやって育つのか、リアルなイラストで紹介した本。どんぐりクッキーの作り方、どんぐりの遊び方も掲載されています。



『そっくりこ』

文/中川ひろたか
 絵/村上康成
 出版社/ひかりのくに

赤ちゃんのお顔には家族とのつながり、“そっくりこ”がたくさんあります。おはな、おみみ…どこがだれとの“そっくりこ”かな？絵本を通じて家族でふれあい遊びをしてみませんか？



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)・27日(水) 午前10時30分～
	「みんなdeシネマ」(COLAS平戸ホール) 『長州ファイブ』(邦画:115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) 今月は、夫婦デュオ「かよこ丸」によるクラシックとポピュラー演奏です。(予定)	30日(土) 午後7時～
永田記念図書館	おはなし会 (永田記念図書館)	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。



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