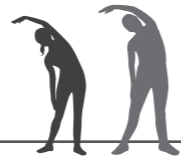




健康推進員だより



バランスの良い食事とカルシウムで寝たきり予防

寝たきりになる原因の一つに骨折があります。健康で長生きをするためには、バランスの良い食事と、骨の材料となるカルシウムを積極的にとり入れ、丈夫な骨を維持することが大切です。

そこで、カルシウムを多く含む牛乳や乳製品をとり入れた料理講習会「生涯骨太クッキング」を信楽町で開催しました。

参加者からは、「調理の工夫次第で牛乳の匂いが消えた。もっと牛乳を食材として使っていきたい」などの声が聞かれました。



今回は、好評だった「白い麻婆豆腐」のレシピを紹介します。

白い麻婆豆腐

豆腐	1丁	ラー油	適宜
豚ひき肉(赤身)	100g	すりごま	大さじ1/2
長ネギ	40g	塩	少々
にんにく・しょうが	各1かけ	A/酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	中華スープの素	小さじ2
牛乳	200ml	B/片栗粉	小さじ2
スキムミルク	大さじ2	水	大さじ1と1/2

作り方

- 豆腐は2cm角に切る。長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の長ネギ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったら、Aを加えて炒める。
- 豆腐と②を入れひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

健康推進課 健康政策係
☎65-0703 / ☎63-4591

甲賀市の将来像

「人自然輝きつづける あい甲賀」

まちづくりの5つの目標

- 生活の安心感をみんなで育てる
- 自然環境を大切に、暮らしの豊かさにつなぐ
- 安全で快適な生活の基盤を整え、まちの活力を高める
- 地域の特性を活かし、元気な産業を伸ばす
- たくましい心身と郷土への誇りをもつ人を育てる

甲賀市総合計画基本構想

編集後記

信楽町のNPO法人ふれ愛パークで行われた親子そば打ち体験で、手打ちそばを美味しくいただきました。ひとりで作業を行うのが一般的ですが、同法人では、そば打ち体験を通して「心の交流」をしてほしいと、グループで作業を行っています。出来上がったそばは、全員が完食し、楽しい体験が何よりも美味しい味付けになったのではないのでしょうか。食欲の秋でもあります。少しの体重の増減は気にせず、存分に旬の食を楽しみましょう。



編集・発行

- 甲賀市役所
〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地
☎0748-65-0650 ☎0748-63-4554
- 甲南庁舎(甲賀市甲南町野田810番地)
○上下水道部
☎0748-86-8000 ☎0748-86-8032
- 教育委員会
☎0748-86-8002 ☎0748-86-8380
- 市民窓口センター(甲賀市水口町水口6053番地)
☎0748-62-1621 ☎0748-63-4086

- 土山地域市民センター(甲賀市土山町北土山1715番地)
☎0748-66-1101 ☎0748-66-1564
 - 甲賀大原地域市民センター(甲賀市甲賀町相模173番地4)
☎0748-88-4101 ☎0748-88-3104
 - 甲南第一地域市民センター(甲賀市甲南町野田810番地)
☎0748-86-4161 ☎0748-86-8029
 - 信楽地域市民センター(甲賀市信楽町長野1203番地)
☎0748-82-1121 ☎0748-82-3415
- *上記4つの地域市民センターは、旧支所の地域市民センターで、従来の支所機能を有します。
- 業務時間/8時30分~17時15分(窓口延長日を除く)

図書館だより 11月

図書館	開館時間	電話	FAX
水口図書館		63-7400	63-4737
土山図書館	10:00~18:00	66-1056	66-1067
甲賀図書情報館	(甲南図書交流館: 金曜日は21:00まで)	88-7246	88-7005
甲南図書交流館		86-1504	86-1505
信楽図書館		82-0320	82-3921

甲賀市図書館ホームページ 新URL: <http://lib.city.koka.lg.jp/>

甲賀市図書館カレンダー

11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
水口図書館	話					休	休						休	休	話						休	休				休	休			
土山図書館		休	休	休				話		休	休	話					休	休				話		休	休			閉		
甲賀図書情報館	話						休	休					休	休							休	休	話		閉	休	休			
甲南図書交流館			休	休				話		休	休						休	休				話	話	休	休	休	休	休	休	
信楽図書館			休	休				話		休	休						休	休					話		休	休		閉		

休館日 整理のための閉館日 おはなし会 乳幼児向けおはなし会

行事予定

	日	時	内容・備考	場所
映画会	16	日	11:00~11:35 ふるるえいがかい「すてきなさんいんぐみ」	甲南図書交流館
	16	日	14:00~16:35 ふるるえい日曜名画座「マジスティック」	甲南図書交流館
	23	日	14:00~16:05 日曜映画会「マイ・ハート、マイ・ラブ」(一般向け)	甲賀図書情報館
対面朗読	7	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
	21	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
	15	土	15:00~16:00 となりにおいで(絵本読み聞かせ)	信楽図書館
ギャラリー	10/19(日)~11/2(日)		「鉄道写真展 みんなで信楽高原鉄道」	信楽図書館
	11/5(水)~11/23(日)		「紫香楽和紙絵はがき展」	信楽図書館
	11/28(金)~未定		「男女共同参画フォトコンテスト作品展」	信楽図書館
その他	8	土	10:00~18:30 図書館まつり	甲賀図書情報館

*おはなし会の時間や内容、移動図書館の情報については、お問い合わせいただく甲賀市図書館ホームページ (<http://lib.city.koka.lg.jp/>) をご覧ください。

らいぶらりん

10月27日~11月9日は読書週間です

終戦まもない昭和22年、「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」と出版社・取次会社・書店・公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わり1回目の読書週間が開催され、各地で講演会や本に関する展示会が開かれたり、読書活動を紹介する番組が作られました。当初1週間であった読書週間は2回目から11月3日の文化の日を挟んだ2週間となり、今年は68回目を迎えます。

また、読書週間が始まる10月27日は文字・活字文化振興法により「文字・活字文化の日」に制定されています。気候も落ち着いた秋の夜長は読書を楽しむには最適と言えるでしょう。

甲賀市図書館は開館10周年を迎えました。図書館をより身近に感じてもらえるよう、読書週間中の11月8日には甲賀図書情報館で「図書館まつり」を開催します。読書の秋の一日を「図書館まつり」でお過ごしください。

*詳細は広報あいこうか10月1日号、図書館ホームページをご覧ください。

市立みなくち診療所インフルエンザ予防接種のご案内

○接種期間: 10月21日(火)~12月26日(金) ○金額: 1回 2,600円

○接種対象・接種日時等

①予約が必要

接種時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備考
9時~11時30分	6カ月~中学3年					通常診療時間内
16時~16時30分	小学4年~18歳の方				小学4年~18歳の方	診療時間外です。風邪等の方と接触する可能性が低いです。

*予約は、10月15日(水)9時~受付開始。土日祝日を除く9時~16時に下記までお申し込みください。定員になり次第予約を終了します。ご了承ください。

②予約は不要

接種時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備考
9時~12時	16歳以上の方					通常診療時間内
14時~15時30分	16歳以上の方			16歳以上の方	16歳以上の方	通常診療時間内

*予約は不要ですが、臨時休診の場合がありますので、ご了承ください。

市立みなくち診療所
☎62-3346 / ☎63-1728