



図書館ホームページ

3月 ○は休み

日	月	火	水	木	金	土
			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	31	

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム  
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時  
問い合わせ ☎ 32-0262

# 今月の新刊

家康の海  
植松三十里著／PHP研究所

西欧諸国の思惑、朝鮮との国交回復、日本を平和に導いた外交戦略…。ウィリアム・アダムスと朝鮮貴族の娘・おたあの視点を交えて、徳川家康の知られざる姿を描く。



心霊探偵八雲 INITIAL FILE  
神永学著／講談社

幽霊マンション、ポルターガイスト…。複雑怪奇な連続事件と、電脳空間に暗躍する謎の人物「フェルマー」を、斉藤八雲と御子柴岳人、心霊透視と数学解析の異能パディが迎え撃つ！



股関節ムーブ  
miey 著／学研プラス

股関節をほぐす×鍛えると、驚くほど細くなる！脚をゆらゆら動かすことで、股関節を全方位から効率的に刺激する「股関節ムーブ」を、写真で分かりやすく解説。



パクパク幼児食レシピ  
げん著／KADOKAWA

子どもと大人で作分けなし！びっくりするほど子どもがパクパク食べる！家族と一緒に食べられる1歳半から5歳までの幼児食レシピを紹介！



## イベント情報

### 子どもおはなし会

対象年齢に合わせた絵本の読み聞かせや昔話などを一緒に楽しみましょう！

日時	対象
3月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
3月11日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
3月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上 (ひとりでも聞ける人)
4月1日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



### 図書館に隠されたキーワードを探せ！

3枚の写真は、図書館の中のある場所です。それぞれの場所に行き、隠された文字を並べ替えると1つの言葉になります。

答えを解答欄に書き込んで、図書館のカウンターに持ってきてね！

正解した人(先着30人)には、ささやかなプレゼントを差し上げます。

#### 開催期間

3月11日(土)～26日(日)



解答欄




以下、私的なお話で恐縮です。10年あまり前、私が緩和ケア医としてホスピスで勤務すると決めた時、父からは強く反対されたものでした。私の父は整形外科を専門とする医師でした。父にとって医師の仕事とは懸命に病気を治すことであり、緩和ケアに専念するというホスピスの理念は本道から外れたものだったのです。父が医師になったころ日本にまだホスピスは無く緩和ケアという言葉もありませんでしたから、無理もなかったかもしれません。たしかにホスピスは治療が困難になったがん患者さんが苦痛を和らげる目的で入院する場所です。しかし、たとえがんが治らなくても残された時間を苦痛なく平穏に生きる支援をすることも医師の重要な使命のひとつです。私も譲らず、父とは折り合

えないうまででした。時が過ぎ、その父ががんになりました。数年闘病しましたが力尽き、いよいよ終末期を迎えました。私の仕事に反対していた父が皮肉なことになったのです。ホスピスでの父は衰弱していましたが、緩和ケアはおおむね順調にゆき最期は眠るように穏やかに息を引き取りました。ホスピスではそれまで距離を置くことになっていった父とすっかり向き合うことができ、私にとっても大切な時間となりました。父が安らかに旅立ったおかげで、今も父のことを心穏やかに振り返ることが出来ます。もし最後の面影が苦痛に歪んだものであったら、思い出すたびつらくなっていたことでしょう。緩和ケアは患者本人のためだけでなく家族のためにもあることを私自身が家族の立場になり実感できました。その緩和ケアの要であるホスピスを守っていく決意も新たにしました。

## Cooking

第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

### 簡単においしく減塩

#### 作り方

- 1 にはら3cmの長さに切り、人参はせん切りにする。もやしは洗い、ざるにあげておく。
- 2 鍋に1とAを入れて中火で野菜が軟らかくなるまで煮て酢を加える。
- 3 2にBの水溶き片栗粉を加えて煮立たせ、溶き卵を回し入れる。ごま油を加えて火を止め、器に盛り付ける。

おいしく減塩するために調味料に酢を使う方法があります。酢には料理の塩味やうまみをひきたてる効果があるので、少ない塩分でも美味しく食べることが出来ます。



#### 材料(2人分)

- ▶にはら…1/2束 ▶人参…20g ▶もやし…50g
- ▶溶き卵…1個 ▶酢…大さじ1
- ▶ごま油…小さじ1/2
- ▶A(鶏がらスープの素…小さじ1、水…300ml)
- ▶B(片栗粉…小さじ1、水…小さじ1)