



図書館ホームページ

2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		

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

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

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
2月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
2月10日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
2月17日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
3月2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)



蔵書点検のための休館と長期貸出のお知らせ

2月26日(月)～3月1日(金)までの間、蔵書点検のため休館いたします。蔵書点検は、1年に1度、図書館の本を確認し整理するための大切な作業です。利用者の方々にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、休館の前に、約3週間の長期貸出を行います。ぜひご利用ください。

第12回奈良県「子どもの読書活動推進」啓発ポスター優秀作品巡回展

優秀作品に選ばれた20作品を展示します。

日程 2月14日(水)～20日(火)  
(19日(月)は休館)

場所 情報コーナー前

主催 奈良県教育委員会、奈良県子ども読書活動推進会議

ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しよう！その後、ぬいぐるみだけが図書館におとまりします。おとまりする様子は、後日アルバムにしてプレゼントするよ。

日時 2月23日(金・祝)  
午前10時～10時30分

場所 おはなしのへや

定員 15人(申込順)

対象 3歳以上

申込 2月9日(金)午前9時30分から図書館へ(9日は電話でのみ受付します)

今月の新刊

王の綽名

佐藤賢一著/日経BP

征服王、雷帝、太陽王…。ヨーロッパの王にはなぜ綽名がついたのか？8～19世紀の55の綽名を取り上げその由来をたどり、現在の欧州各国ができたあがるまでの歴史を浮かび上がらせる。



お得な使い方を全然わかっていない投資初心者ですが、NISAって結局どうすればいいのか教えてください！

桶井道著/すばる舎

NISAはお得？毎月どれくらい積み立てればいいのか？制度の基本から「つみたて投資枠」での資産形成法、オススメ出口戦略まで、2024年からの新制度をわかりやすく解説。



鋼の絆

五十嵐貴久著/祥伝社

日本中の精鋭をそろえる消防団のメンバーを選抜する研修に、体力も技能も劣る夏美が選ばれた。鬼教官の容赦ない訓練についていけない夏美。そんな中、大規模なマンション火災が起こり…。



**骨密度とは**  
昨年の11月、当院で健康フェスティバルが開催され、多くのみなさまにご参加いただきました。色々な催しの中、放射線科では骨密度の測定を行いました。  
「骨密度」とは、骨粗しょう症のように骨がもろくなっているかを知るための指標で、一般的には若年成人の骨密度平均に対して自身の骨密度がどれくらいであるかが結果として表されます。  
健康フェスティバルの際に使用した骨密度測定装置は「超音波」を手指に当てて測定するもので、検査に着替える必要もなく、測定時間も数十秒程度しかかからないため、イベントや自治体の骨密度検診などではよく活用されています。もしどこかで骨密度を測る機会があれば、ぜひ体験してみてください。



超音波骨密度測定装置



DXA 法骨密度測定装置 (X線)

こうした検査では、自分の骨密度が平均と比べてどうかを手軽に知ることができませんが、骨粗しょう症の確定診断に用いられるものではないです。診断には別の方法を用いた装置での測定が必要になります。  
**DXA法での骨密度測定**  
それは、DXA(デキサ)法というもので、「X線」を使って骨密度を測定する方法です。骨密度検査の方法の中で最も精度が高く、日本骨粗しょう症学会が作成した「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン」でも推奨されている検査方法です。  
一般的には、骨折してしまうと生活や移動が困難になる腰椎(腰の骨)や、大腿骨近位部(足の付け根)の骨密度を測り評価します。当院にもDXA法を用いた装置を備えており、仰向けの体勢で寝ることさえ可能であれば、痛みもなく5分～10分程度で検査は終了します。骨密度に不安がある人は外来受診した際に医師にご相談ください。

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〕



いつもの食事+野菜

作り方

- 1 大根をおろしてざるに上げ、軽く水気をきり、ボウルにAと一緒に入れる。手でよく混ぜ合わせ、4等分にし、平たい丸型にして形を整える。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、1を入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- 3 2に混ぜ合わせたBを加え、弱火で煮詰めながら絡め、皿に盛り付ける。
- 4 焼きのりを4等分し、3に巻き、皿に盛りつける。



大根もち

1人分エネルギー：110kcal、塩分：0.7g

材料(2人分)

- ▶大根…1/4本 ▶ごま油…大さじ1/2
- ▶A(小麦粉…大さじ1・1/2、片栗粉…大さじ1・1/2) ▶焼きのり…1/4枚
- ▶B(しょうゆ…大さじ1/2、みりん…大さじ1/2、酒…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2)

和菓子や洋菓子などの間食は、油や糖分量を多く含んでおり、エネルギーが高いものが多いですが、材料に野菜を使用することでエネルギーを低くすることができます。食事バランスガイド(農林水産省)では、食事以外の間食は1日200kcalが目安となっていますので、とりすぎに注意しましょう。