

南国市立図書館キャラクター

いぬ ほんた としよ犬 本太

ぽんたより

図書館だより No.37

南国市立図書館

開館 (火)～(金) 10:00～18:00
(土)・(日) 10:00～17:00

7月休館日 毎週(月)、29日

住所 南国市篠原 1801-5

電話 088-863-0469

新刊のご紹介

毎月約300冊の新刊が入ってます

一般

くるまの娘 / 宇佐見りん
競争の番人 / 新川帆立
戴天 / 千葉ともこ
天下を買った女 / 伊藤潤
葛飾北斎万物絵本大全
夜、寝る前に読みたい宇宙の話 / 野田祥代
わからないコロナ後遺症の症状と対処法がよくわかる / 永井英明
手軽でおいしい! サバ缶レシピ / 大瀬由生子

メジャーリーグ・完全データ
選手名鑑2022 / 友成那智
漢文の学び方 / 魚返善雄
結局、老後2000万円問題ってどうなったんですか? / 岩城みずほ
「好奇心のかたまり」であり続ける黒柳徹子の言葉 / 桑原晃弥
国語の成績は観察力で必ず伸びる / 久松由理
池上彰の世界の見方
東欧・旧ソ連の国々 / 池上彰

児童

わたしはいいこ? / えがしらみちこ
らんらんランドセル / モリナガヨウ
「はやく」と「ゆっくり」 / 許匡匡
へんしんーすがたをかえるイモムシ / 桃山鈴子
はたらくくるまさいきょうずかん / 小賀野実
キャサリン・ジョンソン / 田中ほさな
頭がよくなる! ちよいムズおりがみ / 山田勝久
トントンとリッキのかいぞくせん / やえがしなおこ
病院図書館の青と空 / 令丈ヒロ子
吸血鬼ドラキュラ / ブラム・ストーカー
海ヤカラ / 照屋年之
「オードリー・タン」の誕生 / 石崎洋司

7月の企画展示

「夏の憧憬」

とおち 7月の

十市出張図書館

日時: 7月13日(水) 13:30～14:30
場所: JA高知県十市支所の1階

おはなし会へいらっしやい!

土曜のおはなし会
*3歳児以上対象
毎週(土) 10:15～10:45
あかちゃんのへや
*0～3歳児対象
毎月第2(木) 10:30～10:50

蜂の巣の駆除

毎年春から秋にかけて、蜂の営巣活動が活発になります。市は蜂の巣の駆除は行っていませんので、ホームセンターなどで購入できる蜂専用の駆除スプレーを使って駆除するか、専門業者に依頼してください。
※専門業者は電話帳の「消毒業」のページをご参照ください。
【蜂に刺されないようにするには】
・巣に近づかない
・巣の前を急いで横切ったり、振動を与えるなど、急激な動作を避ける。
・巣の近くで芳香のある香水、ヘアスプレーを使わない。
・洗濯物を取り入れるときは蜂が潜んでないかよく点検する。
・野外で蜂と遭遇しても、大声で騒いだり、腕で追い払ったりせず、姿勢を低くしてゆっくり離れる。

省エネのコツ(エアコン)

夏本番です。エアコンは体にも地球にも優しい使い方をしましょう。
○室内温度は28℃を目安に。必要な時だけつけましょう。
○ドア、窓の開閉を少なく。レースのカーテンやすだれで日差しをカット。外出時はカーテンを閉めると効果的。
○扇風機を併用しましょう。
○室外機のまわりは整理整頓。風通しをよくしましょう。
○エアコンは起動時に多く電気を使用します。短い時間部屋を空ける時はつけたままにすると電気代の節約になります。

環境課からのお知らせ

7月のごみ収集日
(第○・第○曜日)の参考

日	月	火	水	木	金	土
					1 (第1)	2 (第1)
3	4 (第1)	5 (第1)	6 (第1)	7 (第1)	8 (第2)	9 (第2)
10	11 (第2)	12 (第2)	13 (第2)	14 (第2)	15 (第3)	16 (第3)
17	18 (第3)	19 (第3)	20 (第3)	21 (第3)	22 (第4)	23 (第4)
24 31	25 (第4)	26 (第4)	27 (第4)	28 (第4)	29	30

海岸一斉清掃について

7月は海岸愛護月間ですが、今年度の海岸一斉清掃の実施日は未定です。
開催する際には、ホームページなどで改めてお知らせします。

ヘルスメイトの健康レシピ

感染症に負けない食生活

免疫機能を正常に維持するためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をとることが欠かせません。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。マスクの着用や手指消毒、お部屋の換気などとあわせ、日頃の食事にも気を配ってみませんか。

かぼちゃは免疫機能維持のために重要な栄養素のビタミンA(β-カロテン)、ビタミンE、食物繊維を豊富に含む食品!

にんじんは野菜の中でもビタミンA(β-カロテン)の含有量トップクラス! きこの類は食物繊維を豊富に含む食品です

和風かぼちゃサラダ

材料(4人分)
かぼちゃ 200g
れんこん 30g
ごぼう 20g
人参 20g
こんにゃく 20g
枝豆 20g
だし汁 1カップ
① 薄口しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1

【作り方】
①かぼちゃはひと口大に切り、耐熱皿に並べる。少量の水を振り、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。温かいうちにフォークで潰す。
②れんこん、ごぼうは3mm角に切り、水にさらして水けをきる。人参、こんにゃくも3mm角に切る。
③枝豆は熱湯でゆで、さやから出しておく。
④鍋に①をあわせて火にかける。煮立ったら②を入れて、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
⑤ザルに上げ、煮汁をきって①に加え、枝豆も加えて混ぜ合わせる。
※枝豆の代わりにミックスビーンズを使ってもよい。

にんじんとしめじのきんぴら

材料(4人分)
にんじん 1本
しめじ 1袋
ごま油 大さじ1
赤唐辛子 1/3本(お好みで)
① しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酒 小さじ1
すりごま 小さじ2

【作り方】
①にんじんはせん切りにし、しめじは石づきをとり子房に分ける。
②フライパンにごま油と輪切りにした赤唐辛子を入れてさっと炒める。
③にんじんとしめじを加えて炒め、しんなりしたら①の調味料を入れる。水気が無くなるまで炒め、パットに取り出して冷ます。
④器に盛り付け、すりごまをかける。
鶏肉などをプラスすると、たんぱく質もとれて◎!!

■問い合わせ/保健福祉センター ☎863-7373

新型コロナウイルスワクチン4回目接種

4回目接種券の発送予定

3回目を接種した日	発送予定日
令和4年2月20日まで	令和4年6月29日(水)
令和4年2月21日～28日	令和4年7月13日(水)
令和4年3月1日～15日	令和4年7月27日(水)
令和4年3月16日～4月30日	令和4年8月10日(水)

市が把握している対象者には接種券を郵送します。
18歳から59歳の年齢で基礎疾患等のある方や、重症化リスクが高いと医師が認める方で接種券が届かない方は、接種券の発行申請が必要です。
(スマートフォンをお持ちの方は右の2次元コードを読み取り申請できます)

早めの接種を希望される方へ

予約が取れていても、なるべく早めの接種を希望される方は、キャンセル待ち制度があります。南国市コロナワクチン予約受付センターでお申し込みください。
☎0120-062-736 平日9:00～17:00

使用するワクチン

現在使用しているモデルナ社ワクチンのほか、ファイザー社ワクチンは8月中旬に再開予定です。
(7月4日(月)9:00から予約受付開始)

■問い合わせ/南国市コロナワクチン接種相談窓口 ☎863-5523(平日9:00～16:00)

広報なんこく 令和4年7月号 21

20 広報なんこく 令和4年7月号