

高森町タブレット図書館情報



こちらのQRコードから閲覧可能です。
ID・パスワードをお持ちでない方、お忘れの方は下記担当までお問合せください。



新年度が始まりました。読書を始めてみたいけれど、どうすれば良いかわからない方へ。タブレット図書館で、手軽に読書を楽しむ方法をQ&A形式でご紹介します。

Q タブレット図書館って何ですか？

A タブレット図書館は、スマートフォン、タブレット、パソコンを使って、いつでもどこでも本や雑誌を読むことができるサービスです。高森町では、令和5年7月から運用を開始し、たくさんの町民の方に利用されています。

Q どんな本が読めるの？

A 小説、実用書、最新の雑誌(週刊誌・月刊誌など)、熊日電子ライブラリー、絵本や児童書など、豊富な種類の書籍が揃っています。

Q どうやって利用するの？

A 利用するには、高森町で発行されたIDとパスワードが必要です。登録を希望する方は、高森町教育委員会 社会教育係までお問い合わせください。

Q どこで利用できるの？

A ご自身の端末以外にも、高森町役場や地域公民館、子育て支援センターなどの公共施設にもパソコン等が設置されており、どなたでも利用可能です！

Q タブレット図書館をどう活用したらいいの？

A 新年度のスタートに合わせて、タブレット図書館を使って読書の習慣を身につけたり、新しい知識を深めたりすることができます。通勤や通学の移動時間、ちょっとしたスキマ時間を活用して、読書を楽しんでみましょう！

Q もっと詳しく知りたい場合は？

A 詳しくは高森町のホームページや広報誌をご覧ください。直接担当までお問い合わせください。

☎ 教育委員会事務局 社会教育係 ☎ 0967-62-0227



給食

たけのこごはん

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

4月～5月が旬のたけのこをたっぷり使った「たけのこごはん」は春限定の献立です。

「たけのこ」は漢字で書くと、竹かんむりに旬と書きます。たけのこはとても成長が早く、食べられるのは芽が出てから10日くらいまで、それを過ぎると竹になるという意味からできた漢字です。

材料(4人分)

精白米	80g	高野豆腐(乾燥)	4g
だし昆布	1g	枝豆むき身	35g
鶏もも肉	80g	薄口しょう油	小さじ1強
にんじん	80g	濃口しょう油	小さじ1弱
たけのこ(水煮)	140g	みりん	小さじ2/3
ごぼう	40g	料理酒	小さじ1と2/3
しいたけ(乾燥)	4g	砂糖	小さじ1強

栄養価(1人当たり)

エネルギー	371kcal	ビタミンA	67ugRE
たんぱく質	11.9g	(レチノール活性当量)	
脂質	4.8g	ビタミンB1	0.13mg
カルシウム	32mg	ビタミンB2	0.08mg
食物繊維	3.1g	ビタミンC	4.0mg
		塩分量	0.7g



今回は高野豆腐も入れて作っていますので、良質なたんぱく質のほかカルシウムなど栄養たっぷりですよ。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈

作り方

- ①精白米は洗って水に浸漬し、だし昆布を入れて炊きます。
- ②しいたけは水で戻し、千切りにします。戻し汁はとっておきます。高野豆腐も水で戻し、細切りにしておきます。
- ③鶏もも肉を一口大に切ります。たけのこは短冊切り、にんじんは千切り、ごぼうは半月切りorさがきにし、水にさらします。
- ④鍋で鶏もも肉を炒め火が通ったら、にんじん・ごぼう・しいたけを炒め、しいたけの戻し汁・水を入れて煮ます。その後、高野豆腐・たけのこを入れて、調味料を加えます。
- ⑤具材に火が通ったら枝豆を加えます。
- ⑥その後、炊きあがったごはんからだし昆布を取り除き、具材を混ぜ合わせ、完成です。

年金だより 出張相談のご案内(事前予約制)



年金

熊本東年金事務所では、出張による年金相談を実施しておりますので、ぜひご利用ください。

時間 午前10時～午後3時
場所 高森総合センター
予約連絡先 熊本東年金事務所 ☎096-367-2503
 (自動音声案内「1」を選択後、「2」を選択してください)
 ※電話の受付時間は午前8時30分から午後5時15分です(土・日・祝日、12月29日から1月3日は除く)

出張相談予定

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日	25日(金)	23日(金)	27日(金)	25日(金)	22日(金)	26日(金)
月	10月	11月	12月	令和8年1月	2月	3月
日	24日(金)	28日(金)	26日(金)	23日(金)	27日(金)	27日(金)

ご不明な点がございましたら右記までお問い合わせください。

☎ 熊本東年金事務所 ☎ 096-367-2503