

学園だより

止まらない女子サッカー部の快進撃！ 「第20回全日本大学女子サッカー選手権」準決勝に進出！

11月25日（金）から27日（日）にかけて、大阪府堺市の「J-GREEN 堺」を試合会場に、第20回全日本大学女子サッカー選手権大会の1次ラウンドが行われました。この1次ラウンドは16大学が4つのグループに分かれて対戦し、各グループ1位のみが次の準決勝に進出できるという過酷なものです。吉備国際大学女子サッカー部は、この大会2連覇中の早稲田大学と同じAグループで、初戦から2連勝。そして準決勝進出をかけての3試合目、早稲田大学と対戦し、終始押し気味の試合展開ながらも0対0の引き分け。この結果、2勝1分けの成績で勝ち点7。早稲田大学に勝ち点で並ばれましたが、得失点差で早稲田大学を上回り、準決勝進出を果たしました。

準決勝は平成24年1月3日（火）、西が丘サッカー場（東京都北区）で日本体育大学と対戦します。それに勝利すると、決勝は平成24年1月5日（木）、国立競技場（東京都新宿区）で行われます。

皆様、今後ともどうかご声援をよろしくお願いいたします。

～吉備国際大学の試合結果～

- 1次ラウンドAグループ試合結果（会場：J-GREEN 堺）
- 11月25日（金） 姫路獨協大学 0－7 吉備国際大学
- 11月26日（土） 尚美学園大学 1－6 吉備国際大学
- 11月27日（日） 早稲田大学 0－0 吉備国際大学

「第20回全日本大学女子サッカー選手権」準決勝
吉備国際大学 対 日本体育大学
日時：平成24年1月3日（火）午前11時キックオフ
場所：西が丘サッカー場（東京都北区）

■問い合わせ 吉備国際大学 学生課（☎27420）

成羽病院通信

～お正月を上手に乗りきるための食事のコツ～

おせち料理やお酒などによるエネルギーの摂りすぎに注意が必要です。お正月だけでなく、普段から肥満や糖尿病などの予防を考えて食事を工夫をしましょう。

また、運動不足にも気をつけて適度に体を動かしましょう。

○お餅は、小1個35グラム（4cm×5cm×1.5cm）で80キロカロリーとエネルギーが高いため、食べ過ぎないように注意しましょう。

お雑煮は、野菜などで具だくさんにして、食べ方も工夫しましょう。

○お重や大皿の料理は、食べた量が把握しづらいので、1人分ずつ盛り付けましょう。

○アルコール類は、1グラムで7キロカロリーとエネルギーが高いが、栄養素はほとんど含まれていないため、主食の代わりになりません。

《80キロカロリーに相当するアルコール量》

- ビール：200ミリリットル（大瓶1／3本）
- 日本酒：70ミリリットル（お銚子1／2本）
- 焼酎：40ミリリットル
- ウイスキー：30ミリリットル
- ワイン：100ミリリットル（ワイングラス1杯強）

注：飲酒により、脂肪の代謝が悪くなったり、中性脂肪値が高くなる恐れがあります。

○お正月料理は、緑黄色野菜や海藻類・きのこ類が不足しがちです。内容に注意しながら食べましょう。

○テーブルにみかんなどの果物、お菓子など手の届くところに置かないようにして、間食に注意しましょう。

■問い合わせ 成羽病院事務局（☎423111）

図書館だより

1月

高梁中央図書館

（☎22912）

開館時間 9:00～17:00

休館日 1日(日)～3日(火), 9日(月), 10日(火)
12日(木), 16日(月), 23日(月), 30日(月)

今月のおすすめ

一般書
ボトムレス
拓未 司／著
NHK出版

あるとき囁かれはじめた「死ぬほど旨い料理」の噂。それは目にした者を狂わせる禁断の料理。ひとり、またひとりとその噂に翻弄され…。

児童書
うつぼざる
西村 繁男／作 もとしたいづみ／文
講談社

弓矢を持って、狩りに出かけた殿さま。途中で猿回しを見かけた殿さまは、矢を入れるうつぼを猿の毛皮で作りたいと思い、猿回しに猿を渡すように言うが…。狂言の演目「藪猿」をアレンジした絵本。

ちいさいこのへや

図書館2階 14:30から

小学校低学年までが対象で参加無料。親子での参加も歓迎です。

7日(土)	きりがみあそび「色紙ミニだこ」
21日(土)	ビデオ「かさじぞう」
28日(土)	おりがみあそび「やりひこうき」

14日(土)のおはなし会は、イベント開催のため休みます。

移動図書館

17日(火)	有漢生涯学習センター前	14:45～15:30
	落合雇用促進住宅高梁宿舎前	16:20～16:50
19日(木)	川上児童館前	14:15～15:15
	備中地域局前	15:45～16:45
20日(金)	玉川地域市民センター前	11:00～11:30
	落合地域市民センター前	13:00～14:00
	中国電力社宅前	14:30～15:00
	松原地域市民センター前	15:30～16:00
24日(火)	津川地域市民センター前	11:00～11:30
	高倉地域市民センター前	13:00～13:30
	川面地域市民センター前	14:00～14:30
27日(金)	巨瀬地域市民センター前	10:30～11:00
	中井地域市民センター前	13:00～13:30
	宇治地域市民センター前	14:30～15:00
	落合中二公会堂前	16:00～16:30

成羽図書館

（☎42589）

開館時間 9:00～17:00

休館日 毎週月曜日、1日(日)～3日(火)

今月のおすすめ

一般書
銀婚式物語
新井 素子／著
中央公論新社

あの「結婚物語」から25年。長くともに暮らした猫のこと、2人で建てた家のこと、去っていった人たち、得られなかった子どものこと…。銀婚式を迎えた陽子さんが結婚生活の愉しさを回想。

移動図書館「うぐいす号」

17日(火)	老人ホーム成羽川荘	8:45～9:00
	布寄小学校	9:20～9:40
31日(火)	吹屋小学校	10:10～10:30
	成美保育園	11:00～11:10
	鶴鳴保育園	11:15～11:25
	黒川商店（日名地区）	11:35～11:50