

新着本の紹介やイベント情報をお届けします！市民図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか？



新着本の紹介

ジャンル	タイトル	人名
一般書	ベンチャー経営を支える法務ハンドブック	橋 大地/著
一般書	子どものスマホ・トラブル対応ガイド	安川 雅史/著
一般書	漢方薬事典	嶋田 豊/監修
一般書	イラストレーション都市計画法	高木 任之/著
一般書	コマーシャル・フォト広告&CM年鑑 2016	—
一般書 小説	海の見える理髪店	荻原 浩/著
児童書	アルゼンチノサウルス	たかし よいち/文
児童書 絵本	ねごとおおきくなりすぎた	ハンス・トラクスラー/作・絵
郷土書	沖縄のカエル	佐々木 健志/著
郷土書	沖縄の投稿者たち	仲程 昌徳/著
郷土書	沖縄歴史検定 2011～2015年度検定	沖縄歴史教育研究会/編者

※今回紹介した本は一部です。図書館には新着本がぞくぞく入庫しています！



荻原 浩/著
『海の見える理髪店』



ツリーハウス倶楽部/編
『ツリーハウスを作りたい』



沖縄県/発行
『沖縄のIT企業Book2016』

Book



市民図書館からのお知らせ
☎ 897-4646

開館時間

水～日曜日 10:00～19:00、月曜日 10:00～17:00

休館日

火曜日・祝日（文化の日を除く）および慰霊の日、年末年始、資料整理日（1月4日、1月を除く毎月第4木曜日）、特別資料整理期間 ※臨時開館・休館する事があります。詳しくはお問合せください。

10月のイベント

<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに

- 1日（土） 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん
- 8日（土） 14:00
おはなしの木の会
- 12日（水） 11:00
図書館ボランティアのみなさん
- 15日（土） 15:30
絵本を楽しむ会「麦の穂」
- 19日（水） 16:00
読み聞かせサークル「ムク」
- 22日（土） 15:00
図書館ボランティアのみなさん



Cook

毎月19日は「食育の日」

宜野湾市食生活改善推進員が考案した、子どもから高齢者まで美味しく食べられるヘルシー料理をご紹介します。健康維持はバランスのとれた食事から！

冬瓜ってどんな野菜？

冬瓜は夏から秋が旬の野菜。95%以上が水分で、低カロリーの食材です。利尿効果があるので、昔からむくみにりに用いてきたようです。ビタミンCが豊富で、カゼなどの予防にも効果があり、生の絞り汁は、発熱、食あたり、喉の渴きなどに効果があると言われています。



冬瓜を使った 野菜たっぷり ドライカレー

1人分 = 134kcal

作り方

- ①冬瓜、ピーマンは1cm角に切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱して玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしてきたら合いびき肉を加え、ほぐしながら炒め合わせる。
- ③合いびき肉の色が変わったら、ピーマン、冬瓜、大豆水煮を加え、カレー粉と小麦粉をふり入れて炒める。
- ④固形スープ、水、ウスターソース、トマトケチャップの順に加え、煮立ったら弱火にし、塩、コショウで味を整え、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。

〈材 料〉（4人分）

- 合いびき肉 ……120g
- 冬瓜 ……240g
- 玉ねぎ ……200g
- にんじん ……80g
- 赤ピーマン ……30g
- 大豆水煮 ……90g
- サラダ油 …… 小さじ1
- カレー粉 …… 小さじ2
- 小麦粉 …… 小さじ2
- 固形スープ ……1個
- 水 …… 1カップ
- ウスターソース …… 大さじ1
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- 塩・コショウ …… 適量

レシピ考案者：宜野湾市食生活改善推進協議会
健康増進課 ☎ 898-5583