

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？



11月イベント

＜定例おはなし会＞ 1階・おはなしのくに

- 5日(土) 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん
- 9日(水) 11:00
図書館ボランティアのみなさん
- 12日(土) 14:00
おはなしの木の会
- 16日(水) 16:00
読み聞かせサークル「ムク」
- 19日(土) 15:30
絵本を楽しむ会「麦の穂」
- 26日(土) 15:00
図書館ボランティアのみなさん

＜その他イベント＞

- 3日(木) 特別企画「民話の部屋」
NPO法人 沖縄伝承話資料センターの皆さんによる
沖縄の民話の語りです。
- 5日(土) 講演会「発達障害(自閉症)を知る」
第2回「自閉症の特性と対応」
- 12日(土)～12月5日(月) 開館25周年記念
特別企画 おもしろ絵本展
期間中絵本展の会場でのおはなし会も行います。
- 23日(水) 勤労感謝の日 臨時開館 ぎのわん教育の日特別企画「ビブリオバトル」(予定)

※各イベントとも詳しくは市民図書館ホームページをご覧ください。

新着本の紹介

ジャンル	タイトル	人名
一般書	日本「地方旗」図鑑	刈安 望/著
一般書	男子問題の時代?	多賀 太/著
一般書	組織で支え合う!学級担任のいじめ対策	河村 茂雄/編著
一般書	電力自由化で何が変わるか	小澤 祥司/著
一般書	もっとおいしくなる超・冷凍術	西川 剛史/著
一般書	ノンデザイナーズ・デザインブック	Robin Williams/著
一般書	僕は何度でも、きみに初めての恋をする。	沖田 円/著
児童書	博物館のひみつ	斎藤 靖二/監修
児童書	天文キャラクター図鑑	渡部 潤一/監修
児童書	おしりたんてい ふめつものせつとうだん	トルロ/さく・え
郷土書	おきなわの釣り魚図鑑 335種	比嘉 利行/編集
郷土書	アンマーとぼくら	有川 浩/著
郷土書	宜野湾市総合防災マップ	—

※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！

市民図書館からのお知らせ
Book ☎ 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(11月4日、11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。



うえたに夫婦/著
『ピーカーくんとそのなかまたち』

ピーカーなど、みんなが知っている実験器具や、個性的な実験器具をキャラクター化して紹介。普段実験をしている理系の人から小・中学生まで楽しめる図鑑です。



Eiko/著
『どんなに体がいたい人でもバターツと開脚できるようになるすごい方法』
子どものころから体がいたい人でも大丈夫。「バターツ」を実現できる開脚方法を写真で紹介します。

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。健康づくりはバランスのとれた食事から！

どうしても揚げ物が食べたい！ よけいな油をつけない上手な揚げ方は

☆衣は出来るだけ薄く〔余分な衣をはたく〕
☆材料を一度にたくさん入れない
〔油の温度が下がると時間がかかり吸油率がアップ〕
☆油切りをしっかりとる〔パットの網に紙を敷き、立てかけていく〕



使用する油は小さじ強！
揚げないカツ
1人分 = 110kcal

作り方

- ①鶏むね肉を真ん中から切れ目を入れて左右に開きます。高さが同じくらいになるようにし、真ん中から2等分に切ります。
- ②表面のみに塩、コショウをします。
- ③小麦粉を両面につけ、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶします。
- ④フライパンに油を入れ、ふたをして中火で両面じっくり揚げ目がつくまで焼きます。焼きあがったら2cm幅の大きさに切ります。
- ⑤大根はおろして、長ネギはみじん切りにし、カツの上ののせて、ポン酢をかける。
- ⑥水菜は根元を切り落とし、水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。水気を切りカツに添える。

〈材 料〉(4人分)

- 鶏むね肉 ……60g × 4
- 大根おろし ……200g
- 長ネギ ……1/3本
- 水菜 ……1/3束
- 小麦粉 ……大さじ1と2/3
- 卵 ……1/2個
- パン粉 ……大さじ1と1/3
- 塩・コショウ ……適量
- サラダ油 ……小さじ1強
- ポン酢 ……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