

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？

市民図書館からのお知らせ
☎ 897-4646

Book



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。



12月イベント

< 定例おはなし会 > 1階・おはなしのくに

- 3日（土） 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん
- 10日（土） 14:00
おはなしの木の会
- 14日（水） 11:00
図書館ボランティアのみなさん
- 17日（土） 15:30
絵本を楽しむ会「麦の穂」
- 21日（水） 16:00
読み聞かせサークル「ムク」
- 24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 >

- 18日（日） 開館 25周年記念講演会（予定）
※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	拒食症と過食症の治し方	切池 信夫/監修
一般書	機能性野菜の科学	佐竹 元吉/編著
一般書	とも働き家族の新しい家づくり	—
一般書	NGフレーズでわかる! 正しく伝わるビジネス英語 450	デイビッド・セイン/著
一般書	最強ミステリ映画決定戦	—
一般書	高校野球の経済学	中島 隆信/著
児童書	身近な物質のひみつ	山口 晃弘/監修
児童書	讃岐うどんのひみつ	山口 育孝/漫画
児童書	あいうえおでんしゃじてん	くにすえ たくし/え
児童書	のびのびおおかみ	みやし たつや/作・絵
児童書	MONUMENTAL 世界のすごい建築	サラ・タヴェルニエ/著
郷土書	秘密の沖縄スポットガイド	北島 満隆/写真・著
郷土書	琉球の築土構木	沖縄しまたて協会建設情報誌「しまたてい」/編



宇田川 一美/著
『とり年のゆる文字年賀状』

筆ペンで描くかわいい年賀状の本です。今年はずっと頑張って手書きの年賀状はいかが？



佐渡島 庸平/ほか著
『学べるマンガ100冊』

いわゆる学習漫画ではない“コミック”に視点を当てて“学べる”マンガを紹介した本です。文学や職業や歴史などジャンルわけされており“学びたい”マンガ選びの参考にどうぞ

※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！



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！

トマトのリコピンとは？

トマトの赤い色の元はリコピンといわれる色素です。これはカロテンの一種です。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、ガン予防に効果があります。



リコピンたっぷり！ トマトゼリー

1人分 = 32kcal

作り方

- ①粉ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ②鍋にトマトジュースと砂糖を入れ火にかけてよく溶かす。まわりがフツフツするくらいで火を止め、①を加えてよく溶かす。容器に入れて粗熱を取がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③プチトマトを入れる場合は、粗熱を取っている間にヘタの方につまようじをさして、ガスコンロで直火焼きし、プチッと皮が破れたら冷水につけて皮をむく。
- ④ゼリーが固まってきたらプチトマトの頭がちょっと出るくらいまで押し入れる。

〈材 料〉(4個分)

- 無塩トマトジュース ……240ml
- 砂糖 …… 大さじ1
- 粉ゼラチン …… 4g
- 水（ゼラチン用） …… 大さじ2
- レモン汁 …… 大さじ1/2
- 〈トッピング用〉
- プチトマト …… 4個

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