

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？



2月イベント

<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに

■4日(土) 15:30
としょかんのおにいさん・おねえさん

■8日(水) 11:00
図書館ボランティアのみなさん

■15日(水) 16:00
読み聞かせサークル「ムク」

■18日(土) 15:30
絵本を楽しむ会「麦の穂」

■25日(土) 15:00
図書館ボランティアのみなさん

<その他>

■資料特別整理期間のお知らせ

1月4日(水)～1月15日(日)は資料特別整理期間
(蔵書点検)のため休館です。

新着本の紹介

ジャンル	タイトル	著者
一般書	ほっこり、台湾レジャーファームの旅	台湾大好き編集部/編
一般書	覚えておきたい総理の顔	本間 康司/著
一般書	外来種は本当に悪者か?	フレッドピアス/著
一般書	知的障害・発達障害のある子どもの住まいの工夫ガイドブック	西村 顕/著
一般書	LINE&Facebook & Twitter & Instagram超入門	リンクアップ/著
一般書	老けない人のシンプルメイク	Say/著
一般書	ブラバン甲子園大研究	梅津 有希子/著
一般書	明日の食卓	堀月 美智子/著
児童書	地球のクイズ図鑑	—
児童書	マジック少年マイク 瞬間移動イリュージョン	ケイト・イーガン/作
児童書	こんやもバクはねむらない	澤野 秋文/作
郷土書	サンゴ礁に生きる海人	秋道 智彌/著
郷土書	りっか!雨水利用	沖縄県企画部地域・離島課/編

※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

☎ 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・休館する場合があります。詳しくはお問合せください。



文響社編集部/編
『明日、会社に行くのが楽しくなるお仕事のコツ事典』

出勤前のモチベーションを上げる方法やパソコン操作のコツ、そして現実逃避の方法まで! ちょっと疲れたあなたのヒントになる1冊です。



林 雅之/著
『この一冊で全部わかるクラウドの基本』

近頃よく聞く“クラウド”ですが正しく理解してますか? この本、最初の数ページ目から専門用語が並びますが、お仕事などで関係ある方にはぜひオススメしたい1冊です。

BOOK

COOK



エビの しんじょう椀

1人分=56kcal



〈材 料〉(4人分)

A	えび……………80g	B	酒……………大さじ1と1/2
	はんぺん……………130g		
	長芋……………24g		白だし……………大さじ1
	卵白……………1/2個分		しょうゆ……………少々
	塩・酒……………少々		塩……………少々

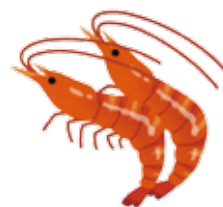
枝豆……………少量 しめじ……………40g
だし汁……………960ml 三つ葉……………少々
(かつお節・昆布) ゆずの皮……………少々

〈作り方〉

- ① 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ② Aの材料をフードカッターにかける。(えびは半分残しておく)
- ③ 半分残したえびを1cm位に切る。
- ④ ②と③を混ぜ込み4等分にして丸め、上に枝豆を飾り、蒸し器で約15分～20分蒸す。
- ⑤ だし汁にBを加え、しめじを入れて温める
- ⑥ 椀に④と三つ葉を盛り、⑤を加え、ゆずの皮をのせる。

えびのちから

えびは、高たんぱくで低脂肪、糖質ゼロなのでダイエットに最適!!血中のコレステロールを下げ、動脈硬化の予防に効果のあるタウリンが豊富に含まれています。



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