

ブックス BOOKS

11月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日 / 5日(火)・11日(月)・18日(月)・
25日(月)・29日(金)

●おすすめの本

「人間」

又吉 直樹 / 著 朝日新聞出版

38歳の誕生日に届いた、ある騒動の報せ。何者かになろうとあがいた季節の果てで、かつての若者たちを待ち受けていたものとは？

「祝祭と予感」

恩田 陸 / 著 幻冬舎

「蜜蜂と遠雷」のスピノフ短編小説集。ピアノコンクールの審査員ナサニエルと三枝子の若き日の衝撃的な出会いとその後を描いた「獅子と芍薬」など、全6編を収録する。

「奔る男 小説金栗四三」

堂場 瞬一 / 著 中央公論新社

五輪で3戦全敗。しかし走り続けた。日本初のオリンピック代表選手にして箱根駅伝の父、金栗四三。伝説のアスリートが3度のオリンピックで刻んだ不屈の軌跡を描く。

「防災減災119」

蝶野 正洋 / 企画 主婦の友インフォス

突然やってくる災害。地震、火災、風水害の災害別に、その時どうすべきかをイラストとともに解説。災害後の避難所での避難生活や在宅避難で役立つアイデアも紹介。

「カスハラ」

ニトロロープ・ツブ・瓊土 取材班 文藝春秋

いきなりネットに名前をさらす、大声で値引きを迫る…。広がる一方のカスハラ(顧客の迷惑行為)の事例とその対策を紹介する。

「モノクロームの不思議」

齊藤 洋 / 作 静山社

全ての色が消え、モノクロになってしまった世界。そこに今日も奇妙な光景が現われ…。都会の片隅で日常と幻想がまじわる7編を収録。

「グリドングリドン」

宮西 達也 / 作 ひかりのくに

「グリドングリドン」と唱えるときにでも変わる魔法のドングリ。ぐうたらな王様が好き放題したあげく、猫に変身するが…。

「こみ育く日本一楽しいこみ分別の本」

滝沢 秀一 / 著 太田出版

使い捨てカイロは何こみ？ 保冷剤はどう捨てる？ こみ分別やこみとのつき合い方をやさしく紹介する。

「じぶも六法」

山崎 聡一郎 / 著 弘文堂

法律はみんなを守るためにある。知っているだけで悩みを解決するのに役立つよ。いじめ、虐待に悩むきみへ、盾となる法律についてやさしく解説。

★行事 (図書館)

● クリスマス飾りをつくらう！

日時 11月16日(土) 14時30分

指導 児童館職員

参加費 無料

● 楽しい読み聞かせ

日時 毎週土曜日14時

第2・3・4日曜日14時

担当 第2土曜日(11月9日)

広幡こども園、たねごんどん
第2土曜日以外の毎週土曜日
たねごんどん

● 赤ちゃんとあそぼう！

赤ちゃんと一緒に読み聞かせや手あそびして、あそびましょう。

日程 11月19日(火) 10時30分

対象 赤ちゃんとご家族

今月の料理

食生活改善推進協議会



材料(4人分)

ひじき(乾燥) ……12g	かいわれ大根 ……10g
だし汁 ……大さじ4	木綿豆腐 ……1/4丁
A 砂糖 ……小さじ2/3	ねりごま ……小さじ1強
しょうゆ ……小さじ2/3	B 砂糖 ……小さじ1
にんじん ……20g	塩 ……少々

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
37kcal	2.2g	1.9g	70mg	0.5g

<副菜> ひじきの白和え

食物繊維たっぷりのひじきをなめらかな豆腐の衣で和えた一品です。にんじん、赤パプリカ、かいわれ大根、絹さやえんどう、ほうれん草など色の濃い旬の野菜を入れると彩りよくなります。

作り方

- ①ひじきは水で戻し、鍋に入れてAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ③かいわれ大根は根元を切り、半分の長さに切る。
- ④豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、ボウルに入れ、泡立て器でなめらかにし、Bを入れて混ぜる。ひじき、にんじん、かいわれ大根を加えて混ぜる。



(お詫び) 広報10月号13ページに掲載した「今月の料理」に誤りがありましたので訂正いたします。

(誤) 材料(1人分)→(正) 材料(4人分)