書館（としょかん）くらぶ

問い合わせ先／市民図書館☎(928)4343

JA全農広報部さんにきいた 世界一おいしい野菜の食べ方

JA全農広報部／監修
(KADOKAWA)

皆さん、毎日十分な野菜を食べていますか？ 厚生労働省が定めた野菜摂取目標量は1日350gですが、自分がどのくらい食べているのか、分からない人も多いのではないでしょうか。

本書では各野菜の重量を紹介し、1日の摂取量を把握できるようにしています。「野菜をおいしく楽しく、たくさん食べてほしい」という思いが込められたこの本は、野菜をもっと気楽に毎日食べられる知恵やコツが満載です。

「キャベツは刻まず4分の1カット蒸し」「ブロッコリーは丸ごとチン」など、野菜本来のおいしさを引き出しながら、まるごと食べきるレシピや調理のコツが野菜別に掲載されています。また旬の野菜の見分け方から、買ってきた野菜をムダにしない保存方法まで、野菜を味わい尽くす魅力ある1冊となっています。

さあ野菜をおいしく、たくさん食べて健康維持につなげましょう!

その他の新刊

よく生きる ココロエ
岸見 一郎／著
(清流出版)

思考の達人デカルトに学ぶむずかしい問題を考え抜く力
齋藤 孝／著
(光文社)

漢字の使い分け図鑑
円満字 二郎／著
(講談社)

親子のための言いかえ図鑑
大野 萌子／著
(サンマーク出版)

いきものとくらすための7つの約束
今泉 忠明／著
(講談社)

民話講座「東北のことばで聞く民話 むがすあったずもな」

昔から語り継がれている民話を中心に、東北地方のことばで情緒豊かに語っていただきます。

日 1月18日㈬、14時～15時30分
場 生涯学習センター3階視聴覚室
●講師　宮園 智子さん(福岡おはなしの会)
定 先着50人
●申込開始　12月1日㈭10時～
●申込方法　図書館カウンターまたは電話
申問 市民図書館

12月 移動図書館車つくしんぼ号巡回表

日			時間	9:30～10:10	10:30～11:10	13:30～14:10	14:30～15:10	15:30～16:10
	13	27	火	大石公民館	柚須原公民館	筑紫公民館ちくし台分館	美しが丘北公民館	原田小学校
	14		水	山家1区公民館	山家2区公民館	阿志岐小学校	葉光ヶ丘パピリオン葉光	都坂集会所
1	15		木	隈公民館	光が丘公民館	天拝坂公民館	北杉塚公民館	山口小学校
2	16		金	平等寺公民館	むさしヶ丘公民館	山家小学校	岡田隣保館	美咲隣保館
6	20		火	山家コミュニティ	下見公民館	京町児童センター	桜台公民館	筑紫コミュニティ
7	21		水	馬市公民館	西小田公民館	吉木小学校	みかさ台公民館	カミーリヤ
8	22		木	東吉木公民館	宮の森団地第2公園	美しが丘南公民館	筑紫南コミュニティ	筑紫東小学校
9	23		金	上阿志岐西公民館	牛島公民館	筑紫小学校	筑紫駅前通公民館	永岡隣保館

●12月の休館日　5日㈪、12日㈪、19日㈪、21日㈬、26日㈪
※年末年始休館日は12月28日㈬～1月4日㈬です。この期間は、移動図書館車つくしんぼ号も運休します。
※最新情報はホームページをご確認ください。

日 日時・期間　場 場所　対 対象　内 内容　定 定員　料 料金　持 持参物　締 締切　申 申し込み先
問 問い合わせ先　☎ 電話番号　FAX ファックス番号　✉ 電子メール　HP ホームページ　ID 市ホームページの記事ID