



図書館雑誌リサイクル

本館・加悦分室・野田川分室

10/31 土曜日・11/1 日曜日

【時間】午前10時～午後6時



図書館で購入し、保存期限が切れた雑誌を希望者にお譲りする「雑誌リサイクル」を行います。

内容

- ・令和4年9月から5年8月末までに図書館で購入した雑誌47種類590冊（予定）をお譲りします。
- ・期間中おひとり3冊まで。電話などでの予約や取り置き、交換はできません。
- ・各館での購読雑誌をお譲りしますが、一部タイトルはおひとり1冊とさせていただきます。
- ・図書館カードをお持ちのうえ、ご来館した方おひとりにつき3冊までお譲りします。なお、図書館カードを複数枚お持ちいただいても、ご来館した方のみしかお譲りできません。
- ・冊数に限りがありますので、先着順でなくなりしだい終了します。
- ・雑誌のタイトルなどは、館内に掲示しているポスターまたは図書館ホームページでご確認ください。

注意事項

各館の主な配布雑誌リスト

本館 (31種類・444冊)	加悦分室 (7種類・70冊)	野田川分室 (10種類・76冊)
Moe	クロワッサン	すてきにハンドメイド
コットンタイム	週刊ベースボール	NHK きょうの料理
暮らしの手帖	週刊新潮	サンキュ！
BE-PAL	日経トレンディ	PHP
non・no	中期のひよこクラブ	やさいの時間
MR.PC	ダ・ヴィンチ	レタスクラブ
NHK 趣味の園芸	ライフプラン情報誌 ALPS	健康
NHK 俳句	旅の手帖	—
NHK きょうの健康	歴史研究	—
オレンジページ	住む。 など	—

本の紹介 /

与謝野町出身の方が書かれた本です！！

『お茶の先生が伝える季節をめぐる暮らしのたのしみ帖』

北見宗雅・文（与謝野町出身） 塩谷歩波・絵／KADOKAWA

茶道裏千家教授である著者がつづる茶道の知恵をヒントに、忙しい日々でも日本の四季の移ろいを楽しみ、心をととのえ、毎日を豊かに暮らすひとときは。繊細で優しいタッチで描かれる和菓子や、季節の草花が彩りを添える1冊です。また、著作1冊目の『お茶の先生に教わるきちんとしもの手ほどき帖（北見雅子著／淡交社）』も合わせてどうぞ。



- 問い合わせ先／与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
- 開館時間／午前10時～午後6時 ● 休館日／毎週月曜（本館・加悦分室）、毎週火曜（野田川分室）、毎月最終木曜（共通）



今月の食改さんのうちごはんは、秋の味覚を使った「栗ごはん」と「豚汁」を紹介します。

※ 与謝野町有線テレビでも放送しています

☎ 保健課 ☎ 43-9022



食生活改善推進員協議会野田川支部の山崎さん(左)と長島さん(右)

栗ごはん

材料 2人分

- ・米 …… 2カップ
- ・水 …… 2カップ強
- ・栗 …… 12粒
- ・酒 …… 大さじ2/3(10g)
- ・みりん …… 大さじ2/3(12g)
- ・塩 …… 小さじ1(6g)

作り方

- ① 米は洗って水気をきってから炊飯器に入れ、分量の水を加えて30分漬けておきます。
- ② 皮をむいた栗は、2～4つに切り分け、水にさらしてアクを抜きます。
- ③ 炊飯釜に栗と調味料を加え、普通のご飯と同様に炊きます。
- ④ 十分に蒸らして、全体を混ぜ合わせてできあがり。



豚汁

材料 2人分

- ・豚肉 …… 50g
- ・里芋 …… 40g
- ・大根 …… 30g
- ・ごぼう …… 20g
- ・にんじん …… 20g
- ・小ねぎ …… 10g
- ・酒 …… 小さじ1(5g)
- ・みそ …… 大さじ1と1/2(27g)
- ・だし汁 …… 300ml

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげてさがきにして、水にさらしてから水気をきっておきます。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切ります。
- ③ 大根は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りに、にんじんも皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにします。
- ④ 小ねぎは小口切りに、豚肉は3cm幅に切ります。
- ⑤ 鍋にだし汁、里芋、大根、にんじん、ごぼうを入れて中火にかけます。沸騰したら、豚肉、酒を加えて5分ほど煮ます。
- ⑥ 具材に火が通ったらみそを溶きほぐし入れ、器に盛り、小ねぎを散らしてできあがり。

