

平成29年度の移動図書館車巡回日程は下表のとおりです。本を借りたい方は、最寄りの巡回場所をご利用ください。

*利用の際は、図書館利用者カードが必要ですが、カードの作成手続きは、巡回場所で行えます。運転免許証や健康保険証など、本人と確認できるものを持参ください。

【巡回日】 毎月1回
 【貸出期間】 次の巡回日まで
 【貸出冊数】 10冊まで
 【巡回コース】 本土地域一般コース、甌島地域巡回コース

*このほか、小学校と市立幼稚園を回る学校コースがあります。



移動図書館車が巡回します

行こうよ図書館へ



●本土地域一般コース

巡回場所および予定時間 【問合せ】= 中央図書館 ☎(22)3542		巡回日											
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
午前	和光園 ⇄ さとのもり保育園 ⇄ 永利馬場自治会館												
	9:30～9:50 10:00～10:20 10:30～10:50												
午後	樋脇公民館 ⇄ 田代ニュータウン	20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日
	11:40～12:00 12:10～12:30												
自衛隊官舎 ⇄ 勝目団地 ⇄ 九電平佐住宅		第3木曜日											
14:20～14:40 15:00～15:20 15:40～16:00													

*悪天候およびその他の事情により、巡回日を変更または中止する場合があります。
 *到着の時間に多少遅れる場合があります。

●甌島地域巡回コース

地域	巡回場所および予定時間 【問合せ】= 里分館 ☎(3)2311(上甌島教育課)・上甌分館 ☎(2)0001(上甌島教育課上甌駐在)・下甌分館 ☎(7)0311(下甌島教育課)・鹿島分館 ☎(4)2211(下甌島教育課鹿島駐在)				巡回日												
					4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
下甌	海星中学校 浜田バス停	11日(火)	9日(火)	6日(火)	4日(火)	5日(火)	3日(火)	7日(火)	5日(火)	9日(火)	6日(火)	6日(火)					
	13:10～13:30 ⇄ 16:20～16:35																
	手打小学校 港市営住宅 向	12日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)	6日(水)	4日(水)	8日(水)	6日(水)	10日(水)	7日(水)	11日(水)	8日(水)	7日(水)			
	13:10～13:30 ⇄ 16:00～16:15 ⇄ 16:25～16:40																
下甌・鹿島	海陽中学校 かのこ幼稚園(旧青瀬小学校)	13日(木)	11日(木)	8日(木)	6日(木)	7日(木)	5日(木)	9日(木)	7日(木)	11日(木)	8日(木)	8日(木)					
	13:10～13:30 ⇄ 16:10～16:50																
下甌	長浜小学校 敬老園バス停 薬師市営住宅	14日(金)	12日(金)	9日(金)	7日(金)	8日(金)	6日(金)	10日(金)	8日(金)	12日(金)	9日(金)	9日(金)					
	13:10～13:30 ⇄ 15:25～15:45 ⇄ 15:55～16:30																
上甌	内川内バス停 西山コミュニティセンター 鹿島公民館	17日(月)	15日(月)	12日(月)	10日(月)	11日(月)	10日(月)	13日(月)	11日(月)	15日(月)	13日(月)	12日(月)					
	10:20～10:30 ⇄ 11:00～11:20 ⇄ 15:40～16:10																
里	桑之浦漁港広場 瀬上集会所 上甌保健福祉館 平良生活館	18日(火)	16日(火)	13日(火)	11日(火)	12日(火)	11日(火)	14日(火)	12日(火)	16日(火)	14日(火)	13日(火)					
	10:00～10:15 ⇄ 10:25～10:40 ⇄ 10:45～11:05 ⇄ 11:20～11:40 ⇄																
里	中野ゴミ収集所 江石体育館 上甌支所	19日(水)	17日(水)	14日(水)	12日(水)	13日(水)	12日(水)	15日(水)	13日(水)	17日(水)	15日(水)	14日(水)					
	13:10～13:25 ⇄ 13:35～13:50 ⇄ 14:00～16:30																
里	村東自治公民館 村西自治公民館 蘭中自治公民館 蘭下自治公民館	19日(水)	17日(水)	14日(水)	12日(水)	13日(水)	12日(水)	15日(水)	13日(水)	17日(水)	15日(水)	14日(水)					
	9:30～9:55 ⇄ 10:00～10:25 ⇄ 10:35～11:00 ⇄ 11:05～11:30 ⇄																
里	蘭上自治公民館 里中学校 里小学校 里公民館	19日(水)	17日(水)	14日(水)	12日(水)	13日(水)	12日(水)	15日(水)	13日(水)	17日(水)	15日(水)	14日(水)					
	11:35～12:00 ⇄ 13:00～13:23 ⇄ 13:25～13:45 ⇄ 14:00～15:30																

*8月は巡回しません。なお、悪天候およびその他の事情により、巡回を延期または中止する場合があります。
 *到着の時間に多少遅れる場合があります。

1皿分(野菜約70g)



菜の花の白和え

●材料(4人分)

菜の花(1束程度)	220g
ニンジン	60g
炒りごま	大さじ1
豆腐	120g
砂糖	大さじ1と小さじ1
味噌	大さじ1と1/2

- ①豆腐は沸騰したお湯でゆでて水気を絞る。
- ②菜の花は塩ゆでして食べやすい長さに切る。ニンジンも千切りにして同じように塩ゆでする。
- ③ごまをすり、①の豆腐を加えてよくすり混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ④菜の花とニンジンを③に加えてさっくりと和える。

(1人当たり) エネルギー 86 kcal

(1人当たり) 塩分 0.7 g

*旬の野菜を組み合わせ、季節を楽しみましょう。

1皿分(野菜約70g)



スナップエンドウのペペロンチーノ

●材料(4人分)

スナップエンドウ	250g
ニンジン	30g
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
赤唐辛子	1/2本
濃口しょうゆ	小さじ1

- ①スナップエンドウは筋を取る。ニンジンは皮をむき3～4cmの長さに切り、さらに幅1cmの棒状に切る。ニンニク・赤唐辛子はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニク・赤唐辛子を入れて火にかける。香りが立ったら、①のニンジンとスナップエンドウを加えて炒める。最後に、鍋肌にしょうゆをたらして、全体に味をなじませたら火を止める。

(1人当たり) エネルギー 77 kcal

(1人当たり) 塩分 0.2 g

1日5皿(70g×5皿=350g)以上の野菜を
 いろいろな組み合わせで楽しみましょう!



サラダや具たくさん味の旨汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂取できます。さらに、大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は、2皿分の野菜(約140g)が摂取できます。

