

平成30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 【問合先】= 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	19日(木)	17日(木)	14日(木)	19日(木)	16日(木)	20日(木)	18日(木)	15日(木)	20日(木)	17日(木)	21日(木)	14日(木)
	11:40～12:00 ⇨ 12:10～12:30												
午後	自衛隊官舎 勝目団地 九電平佐住宅												
	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。  
 \*到着時間が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 【問合先】= 里分館 ☎(3)2311(上甌島教育課)・上甌分館 ☎(2)0001(上甌島教育課上甌地域駐在)・下甌分館 ☎(7)0311(下甌島教育課)・鹿島分館 ☎(4)2211(下甌島教育課鹿島地域駐在)	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	10日(火)	8日(火)	5日(火)	3日(火)	4日(火)	2日(火)	6日(火)	4日(火)	8日(火)	5日(火)	5日(火)	
	13:10～13:30 ⇨ 16:20～16:30												
	手打小学校 港市営住宅 向	11日(水)	9日(水)	6日(水)	4日(水)	5日(水)	3日(水)	7日(水)	5日(水)	9日(水)	6日(水)	6日(水)	
	13:10～13:40 ⇨ 16:00～16:10 ⇨ 16:20～16:30												
下甌	海陽中学校 かのこ幼稚園(旧青瀬小学校)	12日(木)	10日(木)	7日(木)	5日(木)	6日(木)	4日(木)	8日(木)	6日(木)	10日(木)	7日(木)	7日(木)	
	13:10～13:30 ⇨ 16:10～16:30												
下甌・鹿島	長浜小学校 敬老園バス停 薬師市営住宅	13日(金)	11日(金)	8日(金)	6日(金)	7日(金)	5日(金)	9日(金)	7日(金)	11日(金)	8日(金)	8日(金)	
	13:10～13:30 ⇨ 15:25～15:45 ⇨ 15:55～16:30												
上甌	内川内バス停 西山地区コミュニティセンター 鹿島公民館	16日(月)	14日(月)	11日(月)	9日(月)	10日(月)	9日(月)	12日(月)	10日(月)	15日(月)	12日(月)	11日(月)	
	10:20～10:30 ⇨ 11:00～11:20 ⇨ 15:40～16:10												
	桑之浦漁港広場 瀬上集会所 上甌保健福祉館 平良生活館	17日(火)	15日(火)	12日(火)	10日(火)	11日(火)	10日(火)	13日(火)	11日(火)	16日(火)	13日(火)	12日(火)	
里	10:00～10:15 ⇨ 10:25～10:40 ⇨ 10:45～11:05 ⇨ 11:20～11:40 ⇨												
	中野ゴミ収集所 江石体育館 上甌支所	17日(火)	15日(火)	12日(火)	10日(火)	11日(火)	10日(火)	13日(火)	11日(火)	16日(火)	13日(火)	12日(火)	
	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	18日(水)	16日(水)	13日(水)	11日(水)	12日(水)	11日(水)	14日(水)	12日(水)	17日(水)	14日(水)	13日(水)	
	9:30～9:55 ⇨ 10:00～10:25 ⇨ 10:35～11:00 ⇨ 11:05～11:30 ⇨												
	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。  
 \*到着時間が多少遅れる場合があります。

## 白菜の コールスローサラダ

(1人当たり) エネルギー **102 kcal**  
 (1人当たり) 塩分 **0.9 g**

### ●材料(4人分)

白菜	160g.
ブロッコリー	120g.
塩	小さじ1
白ごま	適量
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
わさび	好みで

\*色どりにミニトマトなどを添えてもよいでしょう。



- ①白菜は芯と葉の部分に分け、芯の部分はみじん切りに、葉の部分はざく切りにする。ブロッコリーは小房に分けて湯がき、小さく切る。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜる。
- ③白菜とブロッコリーに塩をもみこみ、水分が出たら水気をしっかりと切り、②とあえる。



## 野菜だくさんの ドライカレー

(1人当たり) エネルギー **130 kcal**  
 (1人当たり) 塩分 **0.9 g**

### ●材料(4人分)

赤ピーマン	1個
ピーマン	3個
タマネギ	1/2個
カボチャ	200g.
レンコン	120g.
クミン(粒)	小さじ1
赤唐辛子	1本
ニンニク	1片分
ローリエ	2枚
油	大さじ2
カレー粉	小さじ2
チキンスープの素(顆粒)	小さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を1cmほど(分量外)入れて、①の野菜をしんなりと火が通るまで炒め揚げ油を切る。
- ③フライパンに油とAを入れて火にかける。香りが立ってきたら②の野菜を戻し、Bの調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。



料理の味付けに香辛料(赤唐辛子・カレー粉・こしょうなど)を利用することで、代謝アップにつながることに加え、減塩の効果も期待できます。

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!



サラダや具だくさんのみそ汁などは、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。