



図書館  
ケータイサイト

## 企画展

### 北村重樹と竹久夢二

期間/11月11日(土)~12月24日(日)  
観覧時間/9:30~17:00(土日祝日は9時から)  
場所/総合情報館展示室2  
観覧料/無料



竹久夢二《待てど暮らせど来ぬ人を》並間日動美術館蔵▶

## 読書の秋です

11月は「コーヒー」や「七五三」に関する特集もありますよ♪  
図書館で読書の秋を満喫しませんか?ぜひお立ち寄りください。

## 蔵書点検と図書館システム更新による休館のお知らせ

11月28日(火)~12月5日(火)  
展示室など、博物館・文書館も休館となりますので、ご注意ください。

## 新着図書案内



11月の休館日 6・13・20・27~30日

※入荷済、入荷予定のものを含みます。町ホームページからも新着図書を検索できます。

### 今月の一冊 ☆一般書☆

『続 窓ぎわのトットちゃん』  
著者名: 黒柳 徹子  
出版社: 講談社  
内容: 東京大空襲の数日後、青森を目指して、ひとり夜行列車に乗ったトットを待ち受けていた試練とは? NHKの専属女優になりたてのトットが救われた一言とは?「窓ぎわのトットちゃん」、42年ぶりの続編。  
TRC週刊全点案内より転載

### DVD

タイトル	出演者	発売元
ある男	妻夫木 聡、安藤 サクラほか	松竹
ザリガニの鳴くところ	デイズ・エドガー=ジョーンズほか	ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント
パッドガイズ	サム・ロックウェルほか声の出演	NBCユニバーサル・エンターテイメント
PUI PUIモルカー		バンダイナムコフィルムワークス
ぶしゅほっぺにゆうワールド	岩本 彩楓、嶋川 武秀ほか声の出演	『シナぷしゅTHE MOVIE ぶしゅほっぺにゆうワールド』製作委員会 日本コロムビア(販売)

### CD

タイトル	歌手名	発売元
あなたに太陽を	岡本 知高	ユニバーサル ミュージック
Sonicwonderland	上原 ひろみ	ユニバーサル ミュージック
One for the show	竹原 ピストル	ピクチャー エンタテインメント
大人の涙	マカロニえんぴつ	トイズファクトリー

### 一般書

書名	著者名	出版社
雨露	梶 よう子	幻冬舎
ハジケテマザレ	金原 ひとみ	講談社
列	中村 文則	講談社
喫茶おじさん	原田 ひ香	小学館
うるさいこの音の全部	高瀬 隼子	文藝春秋
東家の四兄弟	瀧羽 麻子	祥伝社
照子と瑠衣	井上 荒野	祥伝社
諸葛亮 上・下	宮城谷 昌光	日経BP 日本経済新聞出版
歌われなかった海賊へ	逢坂 冬馬	早川書房
じい散歩 妻の反乱	藤野 千夜	双葉社

### 児童書

書名	著者名	出版社
ピアノ	いせ ひでこ	偕成社
ぬまの100かいだてのいえ	いわい としお	偕成社
なんとかなる本	令丈 ヒロ子 作 浮雲 宇一 絵	講談社
あったらいいね	多田 ヒロシ	こぐま社
こらしめじぞう	村上 しいこ 作 軽部 武宏 絵	静山社

### 図書館おはなし会

—ボランティアさんによる本や紙芝居の読み聞かせ—  
日時/11月18日(土)11:00~  
場所/総合情報館 多目的室

仲間募集中!

芳賀町ボランティア

# 活き活き生涯学習友の会

図町民会館 ☎028(677)0009

町では、30の講座が、生きがづくりやコミュニケーションの場として開かれています。一緒に楽しく活動してみませんか。お気軽にお問い合わせください。

## 3B体操(親子)

- 開催日時 不定期
- 活動内容 親子で3B体操(ボール、ベル、ベルターを利用した体操)



子どもと一緒に、とても良い運動になります。



ママ友に誘われて始めました。気分転換になります。



楽しいです!

## 食改さんの 鶏肉と野菜の カレー炒め

### 自慢レシピ

栄養価(1人分) エネルギー192kcal  
たんぱく質9.9g 脂質8.1g 塩分1.5g  
※油を1人大さじ1/2摂取したとして算出

- ヘルシーポイント
  - 鶏肉は皮を外し、炒め揚げしたナスの油切りをすることでヘルシーになります。
  - カレールーではなくカレー粉で味にアクセントをつけることで、脂質と塩分を抑えた仕上がりになります。

### ●材料(4人分)

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- ナス ..... 4本
- タマネギ ..... 1個
- ニンジン ..... 1本
- インゲン(飾り用) ..... 4本
- 油 ..... 大さじ4
- A [ カレー粉 ..... 小さじ1と1/2 (3g)
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ2
- B [ しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2

### ●作り方

- ①鶏肉は皮を外し、一口大に切る。
- ②ナスは乱切りにし、水に5分程度さらし、水気を拭き取る。
- ③タマネギはくし形に切る。
- ④ニンジンは乱切り、インゲンは筋を取る。塩を入れた熱湯でインゲンを茹でて取り出し、その後、ニンジンを茹でる。
- ⑤フライパンに油を熱し、ナスを入れて炒め揚げにし、取り出す。
- ⑥同じフライパンで、タマネギ、鶏肉を炒め、Aを入れて炒め合わせる。
- ⑦⑥にBとナス、ニンジンを加え、汁気が飛ぶまで炒める。
- ⑧器に盛り、インゲンを飾る。

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを推進しています。芳賀チャンネル「食改さんのヘルシークッキング」放送中!