YŪKI LIBRARY ゆうき図書館からのお知らせ

今月のイベント棚『楽しく走ろう』

9月12日はマラソンの日。

マラソン（マラトン）に上陸したペルシャの大軍を撃退したことを、1人の兵士がアテネの城門まで走って伝え、そのまま息絶えたといわれる日です。

今月のイベント棚は『楽しく走ろう』をテーマに、マラソンに限らず、いろいろな走ることについての本を集めてみました。朝晩が少しずつ涼しくなってくるこの季節、走ってみませんか。

資料の展示場所は図書館1階です。

イベント棚の資料は<http://lib-yuki.city.yuki.lg.jp/room_ad/evebook.html>でも閲覧できます。

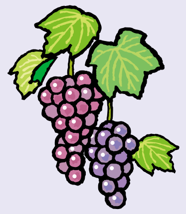
ゆうき図書館利用案内 その39 相互貸借について

ご希望の資料がゆうき図書館に所蔵していない場合、所蔵しているほかの図書館から相互貸借として取り寄せて貸し出すことができます。（資料によっては館内でのご利用に限らせていただくこともあります。）

取り寄せに際し、送料などが発生することがありますが、茨城県内の図書館からの取り寄せの場合、送料はかかりません。

※茨城県内公共図書館の資料はhttp://ref.libnet.pref.ibaraki.jp/ILN/（茨城県図書館情報ネットワーク）より検索できます。

相互貸借の申込みは、貸出カウンターで受け付けています。不明な点はどうぞお気軽に問合せください。



9月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 平日(火～金)午前10:00～午後8:00
土･日･祝日 午前 9:00～午後7:00
●の日が休館日となります。

ゆうき図書館 ☎34－0150 URL：http://lib-yuki.city.yuki.lg.jp

親子で作ろう 食育レシピ

茨城グルメをつくってみよう！

茨城県は、農産物生産の多い農業県です。その中で、茨城の花「ばら」にちなんで銘柄化された「ローズポーク」と全国2位の生産である「さつまいも」を使用した料理をご紹介します。ビタミンたっぷりの食材で、残暑に負けない身体をつくりましょう。

●**豚肉とさつまいもの栄養**……豚肉とさつまいもは、ごはんなどに多く含まれている糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富で、夏バテ後の疲労回復に良い食品といえます。また、さつまいもには、食物繊維やビタミンC、ビタミンEも多く、身体やお肌の調子を整えてくれる栄養が多く含まれています。

さつまいものロールポーク

（材料）～４人分～
ローズポーク肩ロース薄切り‥8枚
塩･こしょう……………………少々
さつまいも（幅1.5㎝、長さ5㎝）…8本
りんご……………………… 1個
○小麦粉…………………………適宜
○油…………………………大さじ１
○トマトジュース…………150cc
A
水（固形スープ1個）… 150cc
醤油…………………大さじ１
こしょう………………… 少々
ケチャップ………… 大さじ１
砂糖…………… 大さじ1/2
○パセリ…………………… 適量

1. さつまいもは皮をむき，棒状に切り水にさらす。
2. りんごの皮をむき，1㎝幅のくし切りにする。
3. 豚肉に塩･こしょうをし，さつまいもとりんごを豚肉で巻く。
4. ③に小麦粉をまぶし，油をひいたフライパンで焼く。
5. 別の鍋にＡを入れ，④を入れて20分ほど煮ればできあがり。

〈エネルギー296kcal　たんぱく質15.2g　塩分2.0g〉

介護付有料老人ホーム
しもふさの郷　百寿の家
サービス内容　介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム くわの実

結城市大字武井1248 TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

無料体験受付中
ベビー 幼園児 中･高生 成人･婦人
初心者･幼いお子様も安心…
大･小2面のプールでのびのび練習
第10回 結城市民水泳大会 兼
日本水泳連盟公認 第34回 泳力検定試験
日時：10月18日（日）8：30開場
申込締切：10月7日（水）
一般社団法人 日本皆泳協会
ささはら水泳塾
TEL33－1521

わたしの提案

（切り取り線）
のりしろ
（たにおり）

※必ずご記入ください。匿名の場合はご回答できません。

ご住所 〒
お名前　　　　　　男・女　　歳
ご職業
電話番号
※いずれかに○をつけてください
回　答　必要 ・ 不要

皆さんのご意見・ご提案をお寄せください

郵送用の封書は、次の市公共施設にも備え付けてありますのでご活用ください。

- 市役所
- 山川出張所
- 市民活動支援センター
- 市民情報センター
- かなくぼ総合体育館
- 駅前分庁舎（しるくろーど3階）
- 江川出張所
- 市立公民館
- 市民文化センターアクロス

※制度については、裏表紙をご覧ください。

問合先　市秘書課 ☎34－0401

9月28日(月)発売
売り切れしだい発売終了！
オータムジャンボ宝くじ
1等･前後賞合わせて 5億円
オータム史上最高額です！
クーちゃん
1枚300円
★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
●1等･前後賞合わせて5億円（1等3億円／前後賞各1億円）●発売期間／9月28日（月）～10月16日（金）●抽せん日／10月23日（金）
宝くじに関するお問合せ／03-3535-9033［みずほ銀行］　公益財団法人 茨城県市町村振興協会

市の人口・52,705人（男：26,474人・女：26,231人／19,668世帯）8月1日現在