

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは「8020（ハチマルニイマル）運動」を知っていますか？
いつまでもおいしく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標として
います。「いい歯の日」をきっかけに、歯の健康にも心掛け、「噛むこと」を意識してみましょう。



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do



図書館カレンダー 11月の休館日は、
5日(日)、6日(月)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、26日(日)、27日(月)です。
※11月5日(日)は、2023 いばらきまつりのため休館します。



健康
レシピ



健康テーマ
「噛むかむレシピ」

ブロッコリーのピーナッツ和え

【材料】4人分
ブロッコリー 200g
にんじん 60g
ピーナッツ 40g
しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1弱

【作り方】
① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは細切りし、それぞれゆでる。
② ピーナッツを袋に入れ、麺棒などでくだく。
③ ポウルでAの調味料と①、②をよく和える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 95kcal
塩分 0.5g

ポイント
ピーナッツはお好みの食感に合わせて刻み具合を変えてみてください。
ピーナッツをアーモンドにしてもおいしく作れます。

切り干し大根ときゅうりの塩昆布和え

【材料】4人分
切り干し大根(乾燥) 24g
きゅうり 120g
コーン 80g
塩昆布 12g
ポン酢 小さじ2

【作り方】
① 切り干し大根を洗い、水で戻す。水気をしっかりと切り、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切りにする。
② ポウルに①、コーン、塩昆布を入れ、ポン酢でよく和える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 28kcal
塩分 0.8g

ポイント
噛めばかむほどおいしい、歯ごたえのある和え物です。
切り干し大根は食物繊維など栄養豊富な食品です。

check

町ホームページには、
これまでの健康レシ
ピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

● 噛むことの8つの効果

「ひ」… 肥満予防	「は」… 歯の病気予防
「み」… 味覚の発達	「が」… がん予防
「こ」… 言葉の発音はっきり	「いー」… 胃腸快調
「の」… 脳の発達	「ぜ」… 全力投球

おすすめ新着本

新刊1



サドンデス
(相場 英雄 著)

21歳の理子は金銭面で厳しい生活を送ってきたが、ある女性と出会い、人生が好転する。充実した暮らしぶりをSNSにアップする一方で、妬む者も増えていく。百貨店をクビになった小島もその一人だ。そんななか、世間では無差別殺人事件が立て続けに起きる。警視庁の長峰はインターネット上で一連の事件の奇妙な共通点に気づく。小島の理子への嫉妬心はやがて殺意に変わって…。

新刊2



からさんの家 伽羅の章
(小路 幸也 著)

東京・根津。言問通りの近くに建つ洋館に住む三原伽羅は、詩人で小説家で画家、女優だったこともある多才な女性。昭和・平成・令和と、自分に正直に生きた70代の彼女の人生は、この経歴からもわかるとおり、波瀾万丈。そんな彼女に、息子の結婚相手の義理の娘・まひろという孫が出来た。彼女の家に下宿する個性的な面々との生活を描く新しい家族小説。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

11月11日(土) 午後2時～2時30分
11月25日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし

11月9日(木) 午前10時30分～11時

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

9月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- あわいに開かれて (小野 正嗣 著)
- くもをさがす (西 加奈子 著)
- 月夜行路 (秋吉理香子 著)
- じい散歩 (藤野 千夜 著)
- ハンチバック (市川 沙央 著)

【児童図書の部】

- 1ねん1くみきゅうしよくどきどき (がじゅまる はな文)
- 海色ダイアリー(10) (みゆ 作)
- たいふうこぐま (おくやま ゆか 作)
- 大迫力! 戦慄の都市伝説大百科 (朝里 樹 監修)
- 大ピンチずかん (鈴木 のりたけ 作)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



シェニール織とか黄肉のメロンとか
(江國 香織 著)



鏡の国
(岡崎 琢磨 著)



ヒロイン
(桜木 紫乃 著)



こんな感じで書いてます
(群 ようこ 著)



博物館の少女
騒がしい幽霊
(富安 陽子 著)



ふしぎな図書館とてごわい神話
(廣嶋 玲子 作)



フォグ 霧の色をしたオオカミ
(マルタ・パラッツェジ 作)



わたしのおにんぎょうさん
(でくね いくさく・え)