

パピルス

*パピルス…古代エジプトで使われた、草の茎から製した一種の紙

上越市立図書館だよりNo.320

2024(令和6)年11月1日発行

編集・発行 / 上越市立図書館

☎高田図書館 025-523-2603

☎直江津図書館 025-545-3232

ホームページ <https://www.lib.joetsu.niigata.jp/>

メールアドレス t-toshokan@city.joetsu.lg.jp



旬の野菜は栄養満点！



「旬」とは、一年の中でその野菜を最も多く収穫できる時期のことを指します。お店でいつでも買える野菜も、旬の野菜は味も良く、その時期に摂取したい栄養素も豊富です。

今回は旬を迎えた野菜のおいしい食べ方や、育て方の本をご紹介します。



上越市産の食材
で旬を楽しむ

買って・食べて・当てちゃおう！上越市地産地消推進キャンペーン 実施中！

詳細は、上越市ホームページ（農林水産部農政課）やチラシをご覧ください。

ホームページはこちら →



おいしく食べる



一般 『日本一バズる農家の
健康ブロッコリーレシピ』

安井ファーム/著 KADOKAWA 596.3ヤ 直江津

おつまみから食卓のメインまで、
ブロッコリーにお任せください。

一般 『野菜が決め手！栄養の「こつ」』

佐藤 秀美/著 柴田書店 498.5サ 浦川原

野菜の知識や栄養の基本もバッチリ。
健康が気になる人にオススメです。

児童 『はじめての旬やさしいレシピ 秋』

新谷 友里江/監修 ほるぷ出版 596 高田

ほうちょうのあつかいはしんちょうに。
はじめてのりょうりにチャレンジ！

自分で育てる



一般 『一坪ミニ菜園入門』

和田 義弥/著 山と溪谷社 626ワ 高田

四季の野菜をご家庭で！
庭で作ってみませんか？

一般 『知識ゼロからのコンテナ野菜栽培』

吉田 健一/著 幻冬舎 626ヨ 直江津

軒先やベランダ、玄関でもOK！

一般 『NHK 趣味の園芸 やさいの時間』

(雑誌)

NHK出版 頸城

作付けから収穫までしっかりフォロー。
収穫した野菜のレシピまで。



講座 『上越市の絶滅危惧植物』



上越市内に生育する植物のうち、環境の変化などにより減少し絶滅の恐れのあるものが多数ある現状を写真で紹介するほか、生物多様性の保全の意義や方策について解説します。また、関連図書も展示して貸し出します。

日時 12月1日(日) 午後2時～3時30分 **申込** 11月7日(木) 午前10時から受付開始
場所 高田図書館 **申込先** 高田図書館 ☎025-523-2603
定員 25人(申込順)、参加無料 ※電話または窓口でお申込みください。
講師 いおかわ ゆう 五百川 裕先生 (上越教育大学教授) (定員になり次第、申込受付を終了します。)

高田
12/7
(土)

直江津
12/14
(土)

絵本とおはなしのへや

大きな絵本の読み聞かせやエプロンシアターをする楽しいおはなし会です。

時間 午後2時～2時45分
会場 高田・直江津図書館
出演 読み語りジャックの会



高田
12/8
(日)

英語のわらべうたの会スペシャル

英語のわらべうたを歌ったり英語の絵本の読み聞かせを行います。

時間 午前11時～11時30分
会場 高田図書館
出演 英語のわらべうたの会

高田・直江津図書館 館内無線LAN Wi-Fiについて



設備更新に伴い、直江津図書館3階でもWi-Fiがご利用いただけるようになりました。また、高田図書館でも新たに1階会議室での利用が可能となりましたが、2階はこれまで同様電波が届く一部のみの利用となります。

いずれも初回利用の際、メールアドレス、もしくはSNS等のアカウントでログインが必要となります。60分で自動切断されますが、再接続可能です。

詳しくは各館の館内掲示物をご確認ください。

