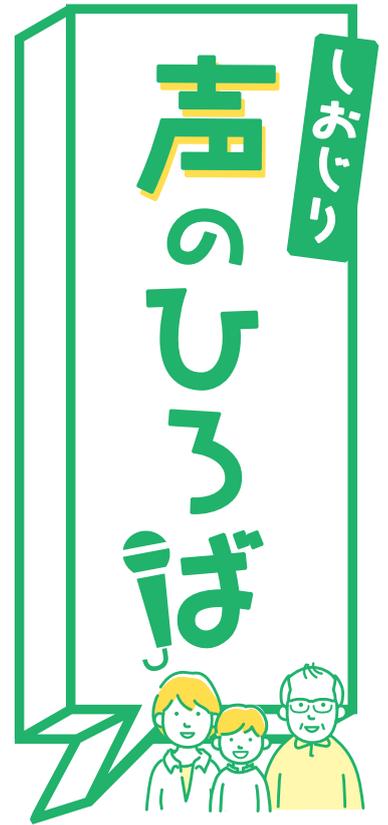


「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」などから頂いたご意見などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更する場合があります。



今月のテーマ
図書館のデータベースについて

Q 図書館には、新聞記事や法律について調べられるサービスはありますか。

A お答えします
図書館では、ご自分の研究や学習、仕事の支援のため、簡単にさまざまな情報を調べることが出来るデータベースをご利用いただけます。データベースは八種類あり、図書館本館と広丘図書館で無料で使うことができます。

■利用可能なデータベース
信濃毎日新聞データベース、朝日新聞クロスサーチ、日経テレコン（図書館本館のみ）、第一法規法情報総合データベース、ジャパンナレッジ、ルーラル電子図書館、官報情報検索サービス、国立国会図書館デジタルコレクション

これらのデータベースでは、過去の新聞記事や法律のキーワード検索、辞典や辞書類の一括検索、農業の病虫害や農薬の情報検索などができ、調べたいことがあるときに大変便利です。特に国立国会図書館デジタルコレクションでは、国立国会図書館が所蔵する貴重書などのデジタル化資料が検索・閲覧できるので、お勧めです。

自分で調べる以外にも、「レファレンス」と呼ばれる、調べ事のお手伝いをするサービスもあります。詳細は左のコード（市立図書館ホームページ）をご覧ください。

問 市立図書館
0263333365



市政へのご意見は
しおじり声のひろば
市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL) <https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/>

お寄せいただいたご意見、各課への問い合わせなどには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所

■投函箱の設置場所

市役所1階市民ホール

※郵送の場合は、110円切手を貼って郵送してください。

図書館のデータベースについて聞きました

市民インタビュー



西尾 治さん
(大門田川町)

使わないなんてもったいない

えんぱ一く開館時から図書館に通っています。複合施設ですし、気軽に利用できますね。図書館のデータベースはとても便利です。家庭菜園が趣味なので、ルーラル電子図書館で「トマト」と検索すると、症状別の画像が一覧で表示。チッソ過剰やカリウム欠乏などが一瞬で分かります。信頼できる専門的な情報で、インターネットのように広告も出ません。法律や新聞記事の検索などでもできるので、子どもから大人まで全世代にお勧めです。

▶▶▶ 図書館でデータベースを活用しませんか ◀◀◀

図書館本館と広丘図書館で閲覧できるデータベースの詳細は、下のコード（市立図書館ホームページ）をご覧ください。

■利用時間 開館～閉館5分前のうち1回1時間以内。

利用申請は閉館15分前までです。

■印刷代 白黒1枚10円、カラー1枚50円（A3は80円）

※A3サイズまで印刷可能です。





Let's Enjoy Cooking!!



防災の日スペシャル

グレータスキッチン



グレータスが健康レシピをお届け!

塩尻市食育推進キャラクター グレータス

ワンポイント

クリームシチューのルーを変えれば、カレーやビーフシチューにもアレンジできます。



洗い物いらずで簡単! パッククッキング 野菜とツナのクリームシチュー

材料(1人分)

- ジャガイモ 50グラム
- ニンジン 20グラム
- 玉ネギ 50グラム
- ★コーン缶 20グラム
- ★ツナ缶 (油漬け) 20グラム
- ★クリームシチュールー 1個
- ★水 80cc

*1人分栄養量

エネルギー...171kcal、たんぱく質...5.6g、脂質...9.8g、塩分...1.7g

作り方

- 1 ジャガイモとニンジン小さめの乱切りにし、玉ネギは1cmの角切りにする。
- 2 ポリ袋に①と★を入れ、手で袋の上からよく混ぜ、全体をなじませる。
- 3 袋の空気を抜きながら、袋の上部できつく結ぶ。
- 4 沸騰したお湯に③の袋を入れ、約20分間加熱する。
- 5 ④の袋をお湯から取り出して器に置き、袋の上部をはさみで切り取り、中身をスプーンでよくかき混ぜてとろみが出てくれば出来上がり。

おいしく、安全に作るための三つのポイント!



くるくるねじりながら空気を抜きます

加熱すると空気が膨らむため、中の空気をしっかり抜いて、袋の上の方できちんと結びましょう。



熱が均等に通るように、中の食材を広げて平らにします。1袋で1~2人分が最大量です。



袋が破れないように、鍋底に金ざるや耐熱皿、布巾を敷きましょう。沸騰したら中~弱火で加熱します。



パッククッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋に入れ、鍋などで加熱する調理方法です。一つの鍋でいろんな種類の料理ができ、ポリ袋を切って食器に乗せれば洗い物も減らせます。災害時の調理方法として最適です。

ポリ袋は耐熱温度130℃以上で、湯せん対応可能の高密度ポリエチレン製をご利用ください。レシピや白米の炊き方は右のコード(市ホームページ)をご覧ください。



デザートはこちら

パッククッキングのデザート編は、市公式YouTubeで公開中!
▼下のコードでご覧ください。

