



公民館 3 階図書室

10～18 時（毎週月曜休館）

※ 5 月 30 日（木）は図書整理日のため休館



呪護

今野敏



トリニティ

窪美澄



まいにちが、あつげらん。その不調、背中ストレッチが解決します

などみみわ



吉田佳代



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 5 月 28 日（火）は図書整理日のため休館



あけてびっくりしかけえほん
ふたをばっく

新井洋行



世界こども図鑑



世界のいまを伝えたい

久保田弘信



小学館ジュニア文庫
のび太の月面探査記

辻村深月

頑張るあなたへ

「おめでとう」「はじめて
まして」「期待していま
すよ」「よろしくお願いします」…この 4 月、あ

なたはこうしたありがたいお言葉、たくさんい
ただいたのではありませんか？そして、あなたは「一生懸命、頑張ります！」と応えていたの
ではないでしょうか。

新しい環境や自分への期待に胸を膨らませる
かもしれません。でも、いい意味で期待しすぎ
ないこと、自分に厳しすぎないことは大切なこ
とです。余裕をもって、できることをコツコツ
と。時に、自分に優しくしてみましょう。そう
すると、他人にも優しくできるかもしれません。

さて、「若い」緑がまぶしい 5 月です。おっ
くうになりがちだった冬の気持ちを切り替え
て、外に出かけてみましょう。ふるさと倶知安
の春、空気は最高です。

文字一志



▲新年度訓示にて
(4 月 1 日役場会議室)

／ 今日は何を食べよう？ ／

鶏 マ ヨ 丼

● 材料（約 2 人分）

鶏むね肉 1 枚、薄力粉適量、油
適量、エリンギ 1 パック、マヨ
ネーズ大さじ 2、すりごま大さ
じ 1、砂糖小さじ 1、しょうゆ小
さじ 1、ご飯適量、のり（あれば）



1 人分 エネルギー 346kcal
塩 分 1.0g

（ご飯を除く）

● 作り方

- ①鶏むね肉は、フォークで穴をあけてそぎ切りにし、薄力粉をまぶす。
- ②エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ③調味料は合わせておく。
- ④フライパンに油を引き、①と②を焼く。
- ⑤③をあえてご飯の上に載せ、のりを載せる。

帰宅後 10 分で晩ごはん

ご飯を炊くことに慣れたら、少しずつ料理にチャレン
ジしてみましょう！少し深めのフライパンがあると、「ゆ
でる」「炒める」ときに便利です。

帰宅後、すぐ食べられるように、短時間でできる料理
を覚えましょう。献立のポイントは主食（ご飯・パン・
麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・
きのこ・海藻）を揃えることです。これは、お子さんから
お年寄りまで共通です。忙しい中でも食事に気をつけ、
毎日を元気に過ごしましょう。

栄養士 岩井麻未