



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休館）

※1月6日（月）まで年末年始のため、30日（木）は図書整理日のため休館



歩道橋シネマ

恩田陸



せき越えぬ

西條奈加



わすれなくさ
勿忘草の咲く町で

夏川草介



反日
種族主義

李栄薫



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※1月5日（日）まで年末年始のため、28日（火）は図書整理日のため休館



こんがらがたい

星野イクミ



ほら、ここにいるよ

リヴァー・ジェファース



スポーツの迷路

香川元太郎／香川志織



池上さん教えて！
世のなかの「お金」のこと

池上彰／谷和也

“手を当てる”こと



▲子ども議会(11月23日)

幼き日、寝しなに足首がぼんやりとした痛みを感じることがありました。その時、母がやさしく手を当ててくれたりさすってくれと、不思議

と痛みが和らいだ記憶があります。

これは、単なる「おまじない」に過ぎないと思いましたが、大人になってから、それが手のひらから出る湿気と熱によって、温湿布のような効果で、血液の循環を良くしてくれることを知りました。昔の人は、そんな効能を知らずとも、どこか具合が悪いところに、まずは手を当てることで人が癒えることを知っていたのではないのでしょうか。けがや病気を治すことを「手当て」というようになったのも、これが由来。

まずは“手を当てる”、まちづくりにも必要な「おまじない」かもしれません。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

おせちリメイク

筑前煮で和風カレー

●材料（2人分）

筑前煮 200g、ひき肉 120g、
トマト缶 1/2 缶 (200g)、カレー
粉 小さじ 2、塩 小さじ 1/6 (筑
前煮の味付けにより調整)



1人分 エネルギー 244kcal
塩 分 1.7g

(ご飯を除く)

●作り方

- ①筑前煮を粗めのみじん切りにする。
- ②深めの耐熱容器に全ての材料を入れて軽く混ぜる。
- ③電子レンジで8～10分加熱する。

※初めは塩を少なめに、味見しながら足しましょう

購入や調理は食べられる量だけ 「食品ロス」を減らしましょう

日本では、売れ残りや食べ残しなど年間 646 万トンの「食品ロス」が出されています。そのうちの約半数は家庭からと言われており、国民一人当たり換算すると茶碗 1 杯分の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。

家庭での買い物は「計画的に」、調理や外食の際は「食べきれぬ分だけ」など、できることから取り組んでみましょう。

栄養士 岩井麻未