



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休館）

※ 3 月 26 日（木）は図書整理日のため休館



平蔵の母

逢坂剛



国道食堂 1st season

小路幸也



てしごと
時代小説アンソロジー

あさのあつこ他



子供の絵が見違える！
差が出る簡単テクニック

齋藤洋子



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 3 月 31 日（火）は図書整理日のため休館



すべりだい

新井洋行



いちにちうんち

かわしまななえ他



命のものさし

今西乃子／浜田一男



小学生なら知っておきたい
教養 366

齋藤孝

そんな人間になりたい



▲雪トピアフェスティバル開祭式（2月15日）

人を敬い、人に誠実であること。一人一人が、このような意識を持つことができる町でありたいと願います。

どんな職場、学校、地域

にあっても、人との関わりは避けることができないのが社会です。言葉や行動の行き違いがもとで他人を傷つけ、同時に自分をも傷つける結果を招いてしまったこと、皆さんも経験があるかもしれません。

自分を大切にすること。家族を大切にすること。他人を大切にすること。これらは、とても大切なことです。コツは「人にされて嫌なことは、自分もしない。人にされてうれしいことを、自分もする」「その人の家族がいる前で言えない言葉を職場でも言うべきではない」とも言われます。とてもシンプルな助言だと思いませんか。自らも変わることを恐れずに。変わるのには本気で変わろうとした

人だけかもしれません。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

きんぴらごぼう

●材料（4人分）

ごぼう 1 本、にんじん 1/2 本、ごま油大さじ 1、だし汁 50cc（水でも可）、砂糖大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1、ごまや七味唐辛子はお好みで



1 人分	エネルギー	72kcal
	塩 分	0.7g

●作り方

- ①ごぼうとにんじんは細い千切りにし、水にさらす。
- ②①をやわらかくなるまで茹で、ざるにあげて水を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を軽く炒め、だし汁と砂糖を入れて水分が無くなるまで煮る。
- ④しょうゆを回し入れ、炒めて完成。お好みでごまや七味唐辛子をかける。

3 月の第 2 木曜は「世界腎臓デー」

腎臓は、尿を作る働きをしており、その働きが悪くなると尿を作ることができず、透析治療を行う必要があります。腎臓病は、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）やメタボリック症候群とも強く関連があり、その原因はさまざま、誰もがかかる可能性のある病気です。

まずは、自分の腎臓の状態を知りましょう。尿検査や血液検査で知ることができますので、健康診断を受けることをおすすめします。食事療法や血圧管理、薬物療法などで腎臓病の悪化を防ぐことができます。健診結果や通院中で悩んでいる方は、いつでもご相談ください。

栄養士 岩井麻未