



公民館 3 階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）
※4月30日（木）は図書整理日のため休館



うちの父が運転をやめません

垣谷美雨



〈銀の鯨亭〉の御挨拶

小路幸也



帝都地下迷宮

中山七里



昭和40年代
北海道の鉄路

写真：高木堯男



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※4月28日（火）は図書整理日のため休館



75億人のひみつをさがせ！

クリスティン・ローシト



ごはん山

はらぺこめがね



おかねをかせぐ！生きるの
にかかせないお金のはなし

シンダース・マクオド



まどあけずかん
きょうりゅう

田中康平／小林快次

大きく育て、くっちゃん子！

初登校、わが子の後ろ姿はまるでランドセルが歩いているよう。

毎朝、今日も一日、学校で楽しく学んでいけるのかと、見送り続けた6年間。

卒業そして入学、喜びに満ちあふれる季節に突然襲ってきた新型コロナウイルス。「見えない敵」との付き合い方が問われ、学校関係者、保護者、地域全体が波にも磯にもつかぬ心地のまま、この季節を迎えました。

それでも、北国の春の足音は確かに聞こえています。「見えない敵」を打ち負かし、チャンスに変える勇気をもって、今まで以上の成長を目指しましょう。

そして、子どもたちの目は輝き、その目の奥には未来をしっかりと見つめ続けています。

大きく育て、くっちゃん子！



▲倶知安消防団新瑞穂車納車式（2月28日）

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

レンジで簡単親子丼

●材料（1人分）

鶏もも肉 1/4 枚、玉ねぎ 1/4 個、卵 1 個、水大さじ 4、めんつゆ（2倍濃縮）大さじ 2、のりや三つ葉はお好みで



1人分 エネルギー 293kcal
塩 分 2.3g

●作り方

（ご飯を除く）

- ①玉ねぎは薄切り、鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ②耐熱容器に①と水、めんつゆを入れて、ラップをかけて電子レンジで2分半から3分加熱する。
- ③溶いた卵を②に入れ、ラップをせずに電子レンジで30秒加熱し、卵が柔らかいようであればさらに加熱する。
- ④茶碗に盛ったご飯に③をかけ、のりや三つ葉をのせる。

主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事を

平成30年に国が行った「食生活」に関する調査によると、主食（ご飯、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵など）・副菜（野菜、海藻、きのこなど）を組み合わせることがバランスのよい食事だと知っているものの、「手間がかかる」や「時間がない」ことから、それを毎日実行できていない人が多くいました。

4月から新生活を始めた方も「全てを手作りしよう」と頑張りすぎずに、外食や中食（弁当や総菜を自宅で食べる食事）の際にも主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を心掛けることで、元気に過ごしましょう。

栄養士 岩井麻未