

公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）
 ※5月6日（水）まで新型コロナウイルス感染拡大防止のため休館、
 28日（木）は図書整理日のため休館



夜がどれほど暗くても

中山七里



ダーク・ブルー

真保裕一



外食もお酒もやめたくない人の「せめてこれだけ」食事術

佐藤達夫



鬼棲むところ

朱川湊人

絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
 ※5月6日（水）まで新型コロナウイルス感染拡大防止のため休館、26日（火）は図書整理日のため休館



死んだかいぞく

下田昌克



鉄道のみみつ図鑑

高橋矩彦



地球について知っておくべき100のこと

竹内薫



ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー

ブレイディみかこ

みどりの しっぽの ねずみ

人と人が行き交い、集い、にぎわう。会話で仲間をつくり、行動が生まれ、新たな自分を発見する…。まちづくりの原点であり、そうして社会がつくられてきました。

ところが、今や集まること自体がリスクの事態に。

「相手の見えない」不安とストレス。ほんの少し、自分に優しく自分をいたわり、相手に優しく思いやりの心を。感染された人も、回復後には仕事、家族や大切な人たちとともに、これからは人生を歩み続けていくのですから。

長丁場も終わりあり。皆で協力して乗り切った心地よさをイメージしてみましょう。

レオ・レオニの絵本『みどりの しっぽの ねずみ』、ねずみたちが仮面をかぶることによって、自分を見失ってしまう物語。20年ぶりに気になる絵本です。



▲辞令交付式（4月1日）

文字一志

今日は何を食べよう？

炊飯器で簡単アジア料理
 南海チキンライス

●材料（4人分）

米2合、鶏もも肉2枚、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1、鶏がらスープの素小さじ2、すりおろししょうが・にんにく各小さじ1、お好みでねぎ【付け合わせ】ミニトマト8個、きゅうり1本【タレ】砂糖小さじ2、しょうゆ・酢各大さじ1、ごま油小さじ1、お好みでにんにく・唐辛子・ナンプラーなど



1人分 エネルギー 684kcal
 塩分 1.9g

●作り方

- ①米はといて、水を2合の目盛りより少なめに入れ、鶏がらスープの素を入れる。
- ②鶏肉は厚いところに切り込みを入れ、塩、砂糖、にんにく、しょうがをもみこんだら、①に入れて炊く。
- ③付け合わせを準備し、タレの調味料は混ぜておく。
- ④一つのお皿に盛りつけて、タレをかけて完成。

食事は楽しさも大切に！

食生活の悩みは、離乳食から生活習慣病までさまざまです。インターネットの普及により簡単にいろいろなことを調べられますが、そのことであって不安が増すという人もいます。

食事をする上で、バランスやマナーはもちろん大切ですが、まずは「楽しむ」ことを忘れずに食事をしましょう。食事が楽しいと思えることで、興味をもち、健康づくりにもつながっていくと思います。

栄養士 岩井麻未