



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）
※ 24 日（木）は図書整理日のため休室



おわかれはモーツァルト

中山七里



きりきり舞いのさようなら

諸田玲子



答えは風のなか

重松清



大人のいじめ

坂倉昇平



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 22 日（火）は図書整理日のため休館

青年会議所より
寄贈していただきました。
ありがとうございます。



入門図鑑
わたしと
世界の生きもの 100

著：サイモン・バーンズ
絵：フラン・プレストン＝ガノン
訳：鳥見真生



うごかす！めくる！地球

作：アンヌ・ソフィ・ボマン
絵：ピエリック・グラヴィオ
訳：酒井章文



決定版
日本の給料 & 職業図鑑

給料 BANK



るるぶ
マンガとクイズで楽しく学ぶ！
日本の歴史

監修：伊藤賀一

親から子へ、 五輪選手からスキー少年少女へ

成人式。子どもたちの
見事に成長した姿が頼も
しく感じる行事です。特
に振り袖姿を見るに、ど
うしてもわが娘たちの姿
と重なってしまいます。



▲成人記念式典「はたち
のつどい」（1月9日）

妻がかつて成人式にそろえてもらった振り袖を
3 人とも好んで着てくれました。今年もそうした
親子の声も聞かれ、うれしく思いました。親から
子へ、大人たちから子らへ。感謝を忘れずに。

2 月は冬季北京五輪。かつてのくっちゃん子の
2 人が見事出場を決めました！モーグルの住吉輝
紗良選手とバイアスロンの前田沙理（旧姓古谷）
選手。このビッグニュースに合わせるかのように、
スキー大会で俱中生 2 名と俱高生 7 名が全国大会
へ。「スキーの町宣言」から 50 年目を迎えるこの
まちで、五輪選手からスキー少年少女へ、感謝と
ともに“くっちゃん子 DNA”が引き継がれている
ようです。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ か に 玉 ☆

●材料（2 人分）

卵 2 個、カニ風味かまぼこ 4 本、
サラダ油小さじ 1、小ネギ 1 本、
A { ポン酢大さじ 1.5、砂糖小さじ 1、
片栗粉小さじ 1、水 50 ミリリットル }

●作り方

- ①小ネギは小口切りにする。
- ②卵は割って、カニ風味かまぼこをほぐして混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて、②の卵を入れ軽く混ぜて、加熱し、皿に取り出す。
- ④A の調味料をよく混ぜ、③のフライパンに入れ、あんかけにする。
- ⑤③に④をかけて、小ネギをちらして完成。

※あんをかけるのではなく、小皿に盛ってつけて食べると、減塩することができます



一人分 エネルギー 129 kcal
塩 分 1.5 g

食べて元気にフレイル予防

フレイルとは年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。フレイル予防の 3 つのポイントは「栄養」「身体活動」「社会参加」です。「栄養」に関して、まずは 3 食食べることを意識しましょう。1 日 2 回以上、主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜、海藻）を組み合わせる食べましょう。料理が大変な場合は総菜やお弁当、レトルト食品なども活用してみましょう。

急に体重が減った、食べられない、などの心配がある場合は、役場の保健師や栄養士にご相談ください。

栄養士 小屋畑麻未