



公民館 3 階図書室

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



花咲小路二丁目の写真館

小路幸也



奇跡

林真理子



タラント

角田光代



おかあさんの扉 11
アイドルを探せ

伊藤理佐



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 26 日（火）は図書整理日のため休館



ラーメンのおうさま

作：山本祐司



天才の習慣
成功の秘訣と考え方を学ぶ

編集：ライブ



小学生から知っておきたい
ネットのルール

監修：高橋暁子



大ピンチずかん

作：鈴木のりたけ

“ありがとう”の言葉

「ほれ、ちゃんとあいさつをしい」今も亡き母の声が届きます。感謝のあいさつ語の代表は“ありがとう”。漢字では有り難う、あることがむずかしい、ま



▲北京五輪に出場した
住吉選手と（3月3日）

れである、の意。なので、対義語は「当たり前」。誰も、今日と同じ日が明日もやってくると思い込んでいます。しかし、この2年余り、世界はコロナ禍に。それまでできて「当たり前」だったことも、「当たり前」ではなくなりました。また、ロシアのウクライナ侵攻は現実。

“ありがとう”の言葉。特に身近な家族や親しい間柄には「言わなくても、分かってくれているだろう」と思い込み、「今忙しい」「面倒」を言い訳に遠ざけてしまいがち。

今こそ、私たちは“ありがとう”の言葉を伝える大切さ、さらには、すがすがしさを感じます。

いよいよ4月、新しい出会いの月です。街中に“ありがとう”があふれますように！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

レンジで簡単ミートボール

●材料（小さいミートボール 15 個分）

豚ひき肉 200g、パン粉大さじ 3、水大さじ 2、マヨネーズ大さじ 1、すりおろししょうが少量、とうもろこし 20g

●調味料

ケチャップ大さじ 2、酢・しょうゆ・砂糖各大さじ 1、片栗粉小さじ 1/4

●作り方

- ①ボールに調味料以外をすべて入れ混ぜる。（パン粉の上に水がかかるようにすれば、浸さなくても OK）
- ②耐熱容器に調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③①を丸めて②に入れる。
- ④③にふんわりとラップをかけて、3 分加熱し、ひっくり返して 1 分加熱する。



全重量 エネルギー 640 kcal
塩 分 4.1 g

お弁当のバランスは主食：主菜：副菜＝3：1：2

4 月になり、入園・入学、新社会人や転職した方など、新生活で、お弁当作りを始めてみようと思っている人もいます。

お弁当を作るときのポイントは、主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえることで、主食：主菜：副菜の割合を 3：1：2 にするとバランスが良くなります。

いきなりすべてを手作りするのは大変だと思うので、お弁当を購入するときにも 3：1：2 を思い出して、選ぶ習慣をつけると健康づくりにも役立ちます。

栄養士 小屋畑麻未