



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理日のため休室



審議官 隠蔽捜査 9.5

著：今野敏



間借り鮭まさよ

著：原宏一



たらしの城

著：佐々木功



社員がやる気をなくす瞬間
間違いだらけの職場づくり

著：中村英泰
監修：田中研之輔



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※28日（火）は図書整理日のため休館



だかし屋のおっちゃんはおばちゃんなのか？

作・絵：多屋光孫



家の中のすごい生きもの図鑑

著：久留飛克明



ナマケモノヨガ

著：新井洋行



ギネス世界記録 2023

編集：クレグ・グレインディ

卒業する君たちへ

◇小学校を卒業する 122 名の君たちへ

入学式、小さなからだに大きなランドセル。つりあわないその姿が何ともほほえましかった。親、先生、地域から目いっぱい愛情が注がれていた



▲俱知安剣道連盟開き (1月29日)

ことを知るの、ずっと先のことも知れないね。

◇中学校を卒業する 133 名の君たちへ

新たな好奇心が日々更新されていたのでは？
今、隣に座っている友人は生涯かけがえのない友であり続けるかもしれないよ。大切に！

◇高校を卒業する君たちへ

進路は一人一人歩いていくことに。迷って当然、失敗して当たり前！それでも進もう！

◇そして、町を離れる君たちへ

“ふるさと” 俱知安はいつまでも君たちを忘れない。毎日君たちを見守ってきた“ふるさと富士” 羊蹄山を時には思い出すこと！

「卒業おめでとう」

文字一志

今日は何を食べよう？

☆にんじんまるっと炊き込みご飯☆

●材料

米2合、にんじん1本、ツナ缶（ノンオイル）1缶、顆粒コンソメ小さじ1、しょうゆ小さじ1、バター1かけ、パセリお好みで



全体量 エネルギー 1161 kcal
塩分 2.2 g

●作り方

- ①お米をといで、2合よりもやや少なめの水を入れる。にんじんをよく洗い、そのまま入れる。（皮やへたを取ってもよい）
- ②①にツナ缶、コンソメ、しょうゆを入れて炊く。
- ③炊けたらバターを入れてよく混ぜる。お好みでパセリをかける。

大きめのにんじんの場合は半分に切っておくとしゃもじで切りやすいです



ご飯を炊くことを習慣化し、体のことを考えよう

もうすぐ春ですね。4月から一人暮らしを始める方や、社会人になる方、仕事復帰される方など、環境が大きく変化する時期です。楽しみ、不安などいろいろな気持ちがありますが、元気に生活するためには健康第一です。

まずはお米を炊くことを習慣にしてみましょう。多めに炊いて、1食分ずつ冷凍し、解凍すれば、いつでもご飯が食べられますし、おにぎりを作っておけば、朝食やお弁当に使えます。3食しっかり食べるのは大事ですが、頑張りすぎると疲れてしまうので、お総菜やレトルト食品なども活用しながら、無理なく新生活に慣れていきましょう。

栄養士 小屋畑麻未