



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※27日（木）は図書整理日のため休室



闇医者おゑん秘録帖
残陽の廓

著：あさのあつこ



恋とそれとあと全部

著：住野よる



最新刊以外は
貸出できます

雑誌も取り扱っています

- ・HO
- ・MONOQLO
- ・うかたま
- ・ELLEgourmet
- ・旅の手帖
- ・北海道じゃらん
- ・レタスクラブ
- ・やさい畑 など



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※25日（火）は図書整理日のため休館



ピラニアくん

著・イラスト：長田真作



マンガでわかる！
小学生のためのスマホ・SNS防犯ガイド

監修：佐々木成三



名探偵コナンの探究ファイル
小学生のうちに知っておきたい世界のこと

原作：青山剛昌



マンガ
みんなの失敗あるある話

著・編：ワズステップ

自分のことは、自分がいちばん知らない



▲俱知安高校卒業式
(3月1日)

4月に入り新学期、入学式、新年度を迎え、フレッシュな季節を迎えました。

この季節になると、つい思い起こします。それは

「自分らしく生きなさい」「〇〇の学生らしくしっかりと学びなさい」など、とかく「〇〇らしく」と励まされることが多かったこと。

励ましはうれしい。でも、いつもどこか消化不良を感じていました。「自分らしさって・・・なんだらう？」と。

私もよわい年齢六十にして思うことがあります。自分が気付いていなかった自分のことを他の方々から教えてもらっている、新たに発見している、しかも毎日がそんな感じです。

『自分のことは、自分がいちばん知らない』

でも、そんな感じで良いのかもしれないね。

皆さん、とにかく、4月！心構えをもって、一歩ずつ！春を見つげながら！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆スナップエンドウのごちそうサラダ☆

●材料 (4人分)

スナップエンドウ (大) 1パック、卵 2個、マヨネーズ大さじ2、すりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1、粒マスタード・黒こしょうなどお好みで



1人分 エネルギー 104 kcal
塩分 0.5 g

●作り方

- ①卵はゆで卵にし、スナップエンドウは筋を取って、1～2分ゆでて、冷ましておく。
- ②ボールに調味料を入れてよく混ぜる。粒マスタードを入れる場合はここで入れる。
- ③スナップエンドウは斜めに3等分にし、卵は殻をむいて粗くつぶし、②の調味料と合わせて完成。

お好みで粒マスタードか黒こしょうでアレンジしてもおいしいです♪



春野菜を食べて春を感じよう！！

4月になり、新しい1年のスタートですね。この料理ページでは、栄養士がお子さんや成人の健診、老人クラブなどに行き気づいたことや、アンケートから分かったことなど、皆さんに知ってもらいたい内容を書いています。

また、普段お会いする機会が少ない町民の方にも、食に関することに興味を持ってもらえたらと思い、毎月、お料理とそれに関するお話を書いています。

今月は春野菜のお話です。今はいろいろな食材が一年中スーパーで売られていますが、旬の食材は栄養価も高く、その時期が一番おいしいので、ぜひ春の食材を食べて、食卓から春を感じていただけたらいいと思います。

栄養士 小屋畑麻未