



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



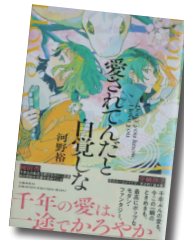
絵師金蔵赤色浄土

著者：藤原 緋沙子



永遠と横道世之介 上・下

著者：吉田 修一



愛されてんだと自覚しな

著者：河野 裕



牧野富太郎の植物図鑑

監修：高知県立牧野植物園



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



アーノルド・ローベルのへんてこなとりたち

著者：アーノルド・ローベル
翻訳：こみや ゆう



桃太郎電鉄でポイント135 日本地理まるわかり大図鑑

監修：株式会社コナミデジタルエンタテインメント
伊藤 賀一、玉田 久文



せんそうがおわるまで、あと2分

著者：ジャック・ゴールドスティン
翻訳：長友 恵子



日本植物学の父 牧野富太郎「好き」を追いつけたぼくの話

監修：百瀬 しのぶ
原作：清水 洋美
絵：よん

「とにかくうれしい」と、ということ



▲北海道新幹線倶知安駅高架橋
工区安全祈願祭（5月27日）

若葉の鮮やかな新緑から、木々の葉の色が濃くなる深緑に。その変わり目に感じ入る楽しみは格別です。心も体も抑えがちだった

“コロナ期”から、ほぼ解放されつつあります。

また、物価高が足かせになりつつも、個人消費も何とか持ち直しつつあるようです。

そして、マスクを外しやすくなり、口元が見えるからでしょうか。町民の笑い声と観光客の笑顔、グラウンドでは野球少年たちの元気あふれる姿があります。

「とにかくうれしい」と、ということだと思います。夏の観光客をお迎えし、スポーツをはじめ、さまざまなイベントが次々と予定され、とても楽しみです。

頑張ってきたよかった、耐えてきたよかった。昨日より今日、今日より明日。明るく元気に！
くっちゃんは短い夏に入りま

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 納豆 トマト 丼 ☆

●材料（2人分）

ごはん茶碗2杯分、納豆2パック、
しらすひとつかみ、大葉4.5枚、トマト
1/2個、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ
1/2、ごま油小さじ1/2、白ごま 適量

1人分（ご飯150g）
エネルギー 352kcal、塩分 1.2g



●作り方

- ①ボールに調味料を混ぜ、1cm角に切ったトマトを漬ける。
- ②大葉は千切りにし、納豆の付属のタレを半分程度入れる。
- ③茶碗にご飯、納豆、①のトマト、しらす、大葉をのせて、お好みで白ごまを振りかけて完成。

朝食を食べて、元気な人生を送りましょう！！

朝食欠食は、脳にエネルギーが行かないので、仕事や勉強に集中できないなどの短期間の影響もありますが、長期間続くと、肥満や生活習慣病、認知症にもつながっていくと言われています。

朝食が大事なのは知っているけど、なかなか食べられないという理由で多いものが3つあります。まずは「食べること」を目標にして、次の対処法でできそうなことがあれば、実践してみましょう。

- ①時間がない → おにぎりやシリアルなど簡単に食べられるものを準備しておく
- ②食欲がない → 夜の食事が21時以降にならないように見直してみよう
- ③眠り優先 → 眠りのサイクルは90分単位です。すっきり目覚められるように逆算し、寝る時間を調整してみよう

栄養士 小屋畑麻未