



## 公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）  
※30日（木）は図書整理日のため休館



**ビブリア古書堂の事件手帖Ⅳ**  
～扉子たちと継がれる道～

著者：三上延



**フェスタ**

著者：馳星周



**小田くん家は南部せんべい店**

著者：高森美由紀



**食の選び方大全**

著者：あるとむ  
絵：浜竹睦子



## 絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）  
※28日（火）は図書整理日のため休館



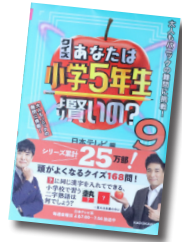
**はたらくじどう車くらべ**  
(1)くらしをささえる

著者・編集：  
『はたらくじどう車くらべ』  
編集委員会



**ふたりのももたろう**

著者：木戸優起  
絵：キタハラケンタ



**クイズあなたは小学5年生より賢いの？9**

編集：日本テレビ



**子どものかわいいデコべんとう**

監修：yuka、sachiko.s

## 写真家 星野道夫

1996年8月8日取材先のカムチャッカ半島でヒグマの事故により急逝。享年43歳。日本でご遺体を迎えた奥様のそばに私の幼なじみY君がいた。



▲辞令交付式・町長訓示  
(4月1日)

—1991年初夏、私の叔父夫妻が勤めるアラスカ大フェアバンクス校にY君と星野さんが在籍しており、2人は叔父宅によく出入りする間柄で、ともに私と妻、幼なじみJ君とアラスカ・デナリ国立公園でキャンプの計画を立てた。…が、事情で実現ならず。

翌年4月、札幌の星野写真展を訪れた。「星野さん、ですよ？」私が名乗る前に、「Y君のお友だちの！キャンプ楽しみにしてたのに残念」その静かな声と柔らかな物腰は、初対面の私を驚かせ、今も鮮明に。

亡くなられて28年。今なお多くの著書などが各国で翻訳、紹介されている。小中高の教科書にも。くっちゃん子には？中3の国語にエッセイ『アラスカとの出会い』、そして、中2の英語では英文で教材に。

「かけがえのない者の死は、多くの場合、残された者にあるパワーを与えてゆく。」

「短い一生で 心惹かれることに 多くは出あわないもし見つけたら 大切に…」

大切に…」

文字一志

## ／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 鶏 子 ャ ー シ ュ ー ☆

●材料（作りやすい分量）

鶏もも肉1枚、しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1、酒大さじ2、砂糖大さじ1、しょうが少量、片栗粉小さじ1/2～1、付け合わせの野菜お好み



全分量エネルギー 719 kcal  
塩 分 4.5 g

●作り方

- ①鶏肉は厚いところに切り込みを入れて、皮が外側になるように巻く。加熱すると広がるので、つまようじで4～5カ所とめる。
- ②耐熱容器に①の鶏肉と片栗粉以外の調味料、スライスしたしょうがを入れる。ふんわりとラップをして電子レンジで4分加熱、裏返して4分加熱する。
- ③粗熱がとれたら、冷蔵庫で2時間以上冷やす。（熱いうちに切ると崩れます。また、待つことで味が染み込みます）
- ④食べやすい大きさに切り、食べるときにレンジで温める。
- ⑤煮汁を再度加熱し、水溶き片栗粉を入れ、40～50秒温め、とろみをつけ、④にかけて完成。

### 簡単に作れるレパートリーを増やして、おいしく食べよう！

元気に健康で暮らすためには食事をしっかり食べることが大切になります。「食事は大切」だけど、日々の忙しさに準備する時間がない、食事作りは大変と思っている方も多いのではないかと思います。短い時間でおいしい料理を何品か作ることができれば、忙しいときにも活用できると思います。

「電子レンジ＝食材を温める」以外にも主食・主菜・副菜など、さまざまな料理を作ることができます。外食やお総菜も良いですが、ちょっと心と時間に余裕があるときに、料理にチャレンジしてみましょう♪ 栄養士 小屋畑末