

図書室の利用カードがオンラインで申し込みできるようになりました！



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※26日（木）は図書整理日のため休室



ありが

著者：瀬尾まいこ



口出し屋お賃

著者：中島要



温泉小説

著者：朝比奈あすか



車いすの一般建築士が教える
お金も時間もムダにしない
シニアのためのリフォーム

著者：阿部一雄



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※24日（火）は図書整理日のため休館



あしたのショウ

著者：くすのきしげのり
絵：小泉るみ子



はっけんずかんプラス
妖怪

監修：木下昌美
絵：むらたももこ、みゃーぎ



少年と犬

著者：村上たかし
(馳星周原作)



正しく疑う
新時代のメディアリテラシー

監修：池上彰

今日は何を食べよう？

☆ アスパラガスの3色ディップ ☆

●材料（アスパラガス約10本分）
アスパラガス10本程度、
3色のディップソースは作り方を参照

●作り方

- ①アスパラガスは洗い、茎の硬い部分をピーラーでむく。茎が太い場合は、十字に切り込みを入れる。
- ②①をオーブントースターに入れ、5分程度加熱する。
- ③ディップソースを作る。【梅マヨ】刻んだ梅干し1/2個とマヨネーズ大さじ1を混ぜる。【しそ豆腐】絹豆腐50gを水切りし、スプーンで滑らかになるまで混ぜ、3枚の青じそを細かく刻んでポン酢と混ぜる。【ごまみそ】みそ・すりごまを各大さじ1、砂糖・ごま油・水を各小さじ1混ぜ合わせる。



全体量（参考）
エネルギー 273kcal
塩分 3.6g

焼くことで栄養を失わず、野菜の甘味も引き出せます！

旬な食材を取り入れて元気に過ごそう

旬とは食材が最もおいしく、栄養価も高い時期のことです。その時期に体が必要とする栄養素を豊富に含み、健康維持に役立ちます。例えば、春にはデトックス効果のある野菜、夏には体を冷やす野菜、冬には体を温める野菜が旬となります。今が旬のアスパラガスに含まれる栄養素の「アスパラギン酸」は、アスパラガスから発見されたことからその名がつけられました。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲労回復効果が期待できます。新しい環境で疲労感やストレスを感じやすい今時期にぴったりの食材です。

管理栄養士 小屋畑麻未

新幹線“お待ちどうさまでした！”となるくらいの気持ちで



▲どんぐり公園清掃奉仕活動（5月7日）

道民の悲願「新幹線札幌延伸」そして「新幹線俱知安駅開業」予定の2030年度末。ようやくここまでできたね！夢を走らせ、長生きして良かったね！と期待を膨らませてきた。

ところが、トンネル工事の遅れなどから「現時点では2038年度末ころを見込み」、「さらに数年単位で遅れる可能性がある」と公表された。今後はトンネル貫通に一定のめどが立った段階で、開業時期を定めるのが適切であるとの話。

本当に残念。頭と気持ちを切り替えたい…そこで皆さんに提案です。これからは「まずは今日、明日のまちづくりを着実に積み重ねましょう！そして、その先に新幹線俱知安駅開業を“お待ちどうさまでした！”となるくらいの気持ちでしっかりと向き合っていきますか？！」

新幹線、高速道路は次世代への贈り物。いつも大切なものは何かを求め続けていたい。

文字一志