

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！



New Books

新着図書のお知らせ



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室

10日31日（金）より『古本市』開催！
※本がなくなり次第終了



翠雨の人

著者：伊与原新



新・教場2

著者：長岡弘樹



ふたり旅日和

著者：秋川滝美



子どもより絵本
ジブリの食卓
千と千尋の神隠し

監修：スタジオジブリ
編集：主婦の友社



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



バナナいつたべる？

著者：まきのみそら



おうさまのみみは
ロバのみみ

著者：いもとようこ



頭がよくなる！！
おばけのあそぶっく

著者：おばけのあそぶっく制作部
監修：成田奈緒子



みんなが知りたい！
日本の甲冑のすべて

著者：「日本の甲冑のすべて」編集室

「人を理解するには…」 (映画『アラバマ物語』より)



▲すこやかシルバー顕彰
表彰式（9月4日撮影）

ご近所が外国人住民であることは珍しくなくなった。特に冬は一気に訪れる。街に活力をもたらす一方で、不安や不満を訴える住民の声も。その声は少々先入観が過ぎるのでは？といった場合もある。どこぞやで流れてきたセリフを自らの言葉のように使い放つ。それは残念な気持ちにさせる。

「外国人」を一つにくれない。長年暮らすか、冬だけか。日本語が堪能か、全く話せないか。投資か、地域密着ビジネスか？国籍は60カ国超え！

町は8月、多文化共生への理解を深めるセミナーを開催し、約80名が参加。次回は11月9日開催。ともあれ、昔の映画『アラバマ物語』で父親役のグレゴリー・ペックが、学校でけんかばかりする娘に教諭するシーンのセリフが良い。

「人を理解するには、その人の靴を履いて歩いてみることだよ」

文字一志

今日は何を食べよう？

☆鶏肉ときのこの炊き込みごはん☆

●材料（茶碗6杯分）

米2合、鶏もも肉200g、お好みのきのこ100g、にんじん5g、むき枝豆50g、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2

●作り方

- ①といで水を切った米を炊飯器に入れ、しょうゆと酒を加えて、2合の目盛りまで水を入れる。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、きのこは石づきを取って食べやすい大きさにほぐし、にんじんは千切りにする。
- ③①に②を入れて炊飯し、炊き上がった枝豆を混ぜる。



1杯分 エネルギー 356 kcal
塩分 1.0 g

バランス良い食事で免疫力アップ

免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵（異物）から、体を守る仕組みのことをいいます。食事から取るさまざまな栄養成分の相互作用により、私たちの体はウイルスと戦って健康を維持しています。

免疫を高めるためには、特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品から栄養を取ることが有効です。

主食（ご飯、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ）をそろえた食事をする事で、免疫力アップの近道になります。

管理栄養士 小屋畑麻未

