

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



子どもりょうり絵本 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



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



みんなが知りたい! 日本の甲冑のすべて

著者:おばけのあそぶっ く制作部 監修:成田奈緒子

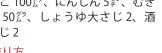
著者:「日本の甲冑のす べて」編集室

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 20027、お好みの きのこ 100分、にんじん 5学、むき 枝豆 50分、しょうゆ大さじ 2、酒 大さじ2





1 杯分 エネルギー 356 kcal

●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、炊き上がったら枝豆を混ぜる。

バランス良い食事で免疫力アップ

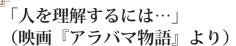
免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵(異物)から、 体を守る仕組みのことをいいます。食事から取るさまざまな 栄養成分の相互作用により、私たちの体はウイルスと戦って 健康を維持しています。

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ことで、 免疫力アップの近道になります。



管理栄養士 小屋畑麻未





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。街に活気をもた 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 りする娘に教え諭す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