

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

10～17時（毎週月曜休室）
※26日（木）は図書整理日ため休室



八州の風手控え帳

著者：あさのあつこ



分水 隠蔽調査 11

著者：今野敏



神都の証人

著者：大門剛明



死ぬまでに観に行きたい
世界の超絶美術を1冊で巡る旅

著者：山上やすお



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
31日（火）は図書整理日のため休館



ココとナツのひなまつり

著者：いとうみく
絵：つじむらあゆこ



ドラえもん学びワールド
チョコレートのひみつ

著者：藤子・F・不二雄



生物の
推しポイント
をマネしてみた！

著者：五十嵐杏南



せんいんのせんいん

著者：大串ゆうじ

カレンダー市にご寄付いただいた個人・法人の皆さま、
ご購入いただいた皆さま、ありがとうございました。

卒業する君たちへ2026

◇小学校を卒業する君たちへ
入学、小さな体に、大きなランドセル。卒業、大きな体に、小さなランドセル。そして、つりあわないその姿は、もう見納めか。



▲寿大学町長講話
(1月27日)

◇中学校を卒業する君たちへ

ギンギンと音を立ながら、心も体も成長中。そして今、隣にいる友人は生涯の友であり続けるかも知れないよ。大切に！

◇高校を卒業する君たちへ

迷って当然、流されるのもアリ、失敗して当たり前さ！それでも進もう！どちらにしても、誰かが決めるんじゃない、自らが選び歩んできたことに気が付く日がきつとくるからね。

◆そして、町を離れる君たちへ

“ふるさと” 倶知安はいつまでも君たちを忘れない。毎日君たちを見守ってきた“ふるさと富士” 羊蹄山を時には思い出すこと！

さあ、新しい朝が君たちを待っている！

おめでとう。 **文字一志**

今日は何を食べよう？

☆ 簡単蒸し野菜 ☆

●材料（2人分）

にんじん1/2本、サツマイモ1/3本、キャベツ1/4個、ブロッコリー1/2株、マヨネーズ大さじ1、みそ大さじ1、すりごま大さじ1、ヨーグルト小さじ2



1人分 エネルギー 190kcal
塩分 1.3g

●作り方

- ①にんじん、さつまいもは輪切り、キャベツは半分、ブロッコリーは小房にわけて、耐熱容器に盛り付ける。
- ②右の図のように深めの鍋かフライパンに耐熱容器を置き、水を入れ、野菜を盛った皿をのせる。
- ③蓋をして10分程度加熱して蒸す。ブロッコリーなど火が通りやすく、固さを調整したい場合は後にいれるとよい。
- ④調味料を合わせ、野菜に火が通ったら完成。



バランスの良い食事で美肌を目指そう

1日の野菜摂取目標量は350gです。色の濃い野菜（トマト、にんじんなど）を120g、色の薄い野菜（きゅうり、きゃべつなど）230g合わせて350g以上食べることが目標になっています。

野菜に含まれるカリウムが体の塩分を体外に排出したり、食事初めに食べることで血糖値の上昇を緩やかにしたり、高血圧や糖尿病の予防になります。このレシピで1日の野菜摂取目標量の半分を取れます。 管理栄養士 小屋畑麻未