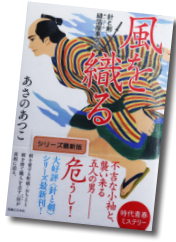


図書室の利用カードがオンラインで申し込みできるようになりました！



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理日ため休室



**風を織る
針と剣縫箔屋事件帖**

著者：あさのあつこ



生きとるわ

著者：又吉直樹



サチコ

著者：群ようこ



世界の食べ歩き方

著者：陶山健人



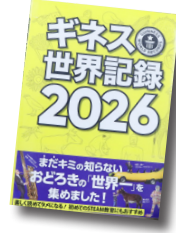
絵本館

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



ムテキなコトバ

著者：きえときえ



**ギネスの世界記録
2026**

著者：クレイグ・グレンディ



しらんけどな

著者：村上しいこ
絵：かわいひろ



ふきのとう

著者：工藤直子
絵：くすはら順子

私のこれまでの政策には

「子どもたちに見た景色がずっと心の中に残ることがある。いつか大人になり、さまざまな人生の岐路に立った時、人の言葉ではなく、いつか見た風景に励まされたり勇気を与えられたりすることがきっとあるような気がする」



▲ 倶知安農業高校卒業式（3月1日）

写真家星野道夫のエッセイ集『旅をする木』『長い旅の途上』（「ルース氷河」）の一節である。

この一節は、私が町長に就いて7年間、一貫して「ふるさと」「風景」「景観」そして「くっちゃん子」への政策にこだわり続けさせてくれた。

守り育てるべきことは何か？今、何が足りなくて、何が問題なのか？この仕事のねらいは何か？

未来の子どもたちにバトンを渡したいことを一つ一つ着実に！それは今を生きる私たち大人の仕事！

文字 - 志

今日は何を食べよう？

☆ レンジでオムレツ ☆

● 材料（2人分）

卵2個、ハム1枚、牛乳大さじ2、ピザ用チーズひとつまみ、ホウレン草（冷凍）ひとつまみ、顆粒コンソメ少量



1人分 エネルギー 124kcal
塩分 0.7g

● 作り方

- ①少し深さのある耐熱容器にラップをひいて、卵を入れてとき、牛乳を混ぜる。
- ②ハムをハサミで切って加え、ピザ用チーズ、ホウレン草、顆粒コンソメを入れて混ぜる。
- ③電子レンジで3分程加熱し、ラップごと取り出し、半分に折って形を整える。

包丁も火も使わずに作ることができます！

朝ご飯を食べて元気に新生活をはじめよう

「朝食は大事」と頭ではわかっているけど、「朝は忙しい」「食欲がわかない」と、食べるのがついつい後回しになっていませんか？

朝食を食べることで、脳のエネルギーを補給し、仕事や勉強に集中できます。また、体内時計がリセットされ、日中の活動モードと夜の休息モードの切り替えがスムーズに行われ、質の良い睡眠にもつながります。

まずはおにぎり、果物など自分が取り入れられそうなものからはじめて、食べることに慣れたら、たんぱく質、野菜を加えるなどステップアップしていきましょう。

管理栄養士 小屋畑麻未