

図書館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！



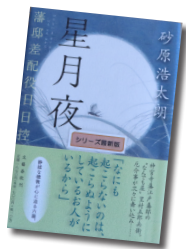
# New Books

新着図書のお知らせ



## 公民館 3階図書室

10～18時（毎週月曜休室）  
※28日（木）は図書整理日ため休室



**星月夜**  
はなていさいはいやくにちにおひかえ  
藩邸差配役日日控

著者：砂原浩太郎



**30代後半、独身、ひとり暮らし**

著者：畑野智美



**ふつうの家族**

著者：辻堂ゆめ



**松本ぷりっつの夫婦漫才旅 ときどき3姉妹 推し旅編**

著者：松本ぷりっつ



## 絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）  
※26日（火）は図書整理日のため休館



**こいのぼりぐんぐーん**

著者：おおいじゅんこ



**ハグって元気出そうじゃない？**

著者：ロッタ・ヤーコプス  
訳：なではらはなこ  
ニコール・ドウ・ブレ



**わるいひとってどんなひと？**

監修：国崎信江  
絵：川原瑞丸



**あめ**  
（空となかよくなる天気の写真  
真えほん）

著者：荒木健太郎

## 大人は誰でも元は子どもだった

「くっちゃん子をみんなで育てる条例」が制定された。私が町長選でお約束した条例。制定され、ホッとしたついでに、ある一文が私を動かしたことをはじめてここで打ち明けたい。



▲新年度町長訓示  
（4月1日）

「大人は誰でも元は子どもだった。（そのことを覚えている人は少ないのだけれど）」

これは、サン・テグジュペリ『星の王子さま』の冒頭（献辞）にある一文である。

だが、町長公約といえども、実際は職員が手探りし、町民の声を聴きながら案を作り込み、町議会での議決を経て条例は制定されたのだ。関わったみなさまに敬意と心から感謝をするところ。

くっちゃん子には、①ライフステージを通じた一貫支援、②制度・分野の“タテ割り”を超えよう、③個々のこども・家庭に応じ継続した見守り支援を軸とする。くっちゃんの新たな挑戦ステージへ！！

文字一志

## 今日は何を食べよう？

☆ ごま油 香る まぐろ 丼 ☆

### ●材料（2人分）

まぐろ 200g、しょうゆ大さじ1.5、  
鶏ガラスープ小さじ1、ごま少量、  
大葉 2枚、ごはん茶碗 2杯



1人分 エネルギー 428kcal  
塩分 2.7g  
（ごはん1人180gの場合）

### ●作り方

- ①まぐろを食べやすい大きさに切る
- ②調味料を合わせて、①のまぐろを入れ、10～20分程度漬ける
- ③ごはん②のまぐろを盛り付け、刻んだ大葉、ごまを振りかけて完成

### 美味しく食べて心を整える

食事は体だけでなく心の健康にもつながると言われています。気持ちを安定させるホルモンの材料となる「トリプトファン」は必須アミノ酸の1つですが、体内ではつくられないため、食べ物から補給する必要があります。

トリプトファンは卵、納豆、牛乳、鮭、かつおやまぐろなどの魚、牛肉の赤身などに多く含まれており、炭水化物（ごはんやパン、麺類など）と一緒に取り入れることで、脳に運ばれ、セロトニンというホルモンに変化し、心の安定につながります。

食事でも完璧を目指そうと思うとストレスになってしまうため、トリプトファンが多い食品と炭水化物と一緒に食べることを基本に考えましょう。「美味しい」と感じて食べることが、消化・吸収を助けて、心も体も元気になると思います。

管理栄養士 小屋畑麻未

◎広報くっちゃん、アンケートを実施しています。回答は、表紙の二次元コードよりお願いします。