



公民館 3 階図書室

10～18 時（毎週月曜休室）
※ 24 日（木）は図書整理日ため休室



能面検事の挫折

著者：中山七里



小石川養成所青春譜

著者：砂原浩太郎



王国

著者：湊かなえ



15 国・地域を飲んで旅する
ワインの世界地図

著者：水上彩



絵本館

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



育ちのよさが身につく！
おさほうクイズ図鑑

監修・高濱正伸



たつおねつ

作：ユーフラテス
絵：うえ田みお、若井麻奈美



水族館の達人に聞いてみた
ぜったいに行きたくなる
37 の発見

著：下村実、鎌田菜月



はなび

文：マッシュ・バージェス
絵：カティア・チェン
訳：万木森玲

今も昔も・・・「いつもいてくれる」

幼なじみの母親が急逝した。母親は小樽でひとり暮らし。喪主である友人は一人息子。大学からずっと東京生活のため、親子離れての暮らしがとても長い。



▲じゃがカップパークゴルフ
大会開会式（7月24日）

参列したのは喪主、親戚 4 人、私たち友人 3 人という小さな一日葬。私たち友人は、函館から前泊して駆け付けた海運会社社長、倶知安からは設備サッシ工事会社社長、そして私。それぞれ、忙しくないわけがない立場。だが、収骨、そして亡き母親の住居での仏壇設置、その夜まで私たちはともに過ごした。

特別、何か役に立ったわけではないだろう。だが、今も昔も、何かあったときに「いつもいてくれる」友人たちだ。それが 50 年たってもそのままだ。

この日、亡くなった友人の母親から私たちに遺言をもらった気がする。「いつまでもね」と。

お母さん！ありがとう、そして合掌。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ レンジで簡単鶏肉チャーシュー ☆

● 材料（2 人分）

鶏もも肉 1 枚、しょうゆ大さじ 1、砂糖大さじ 1、にんにく・しょうが（チューブ可）、付け合わせお好みで

● 作り方

① にんにく、しょうがはすりおろしておく。

② 耐熱容器にお肉以外の材料を入れ混ぜる。

③ 鶏肉に味が染みるようにフォークで数か所穴をあけ、ラップをふんわりかけて、レンジで 6 分加熱する。まだ火が通っていないようであれば、裏返して 1 分加熱する。

④ 食べやすい大きさに切って完成。

※ 冷めた後だときれいに切れます



1 人分 エネルギー 382kcal
塩 分 1.0g

たんぱく質を 3 回食べて、いつまでも元気に過ごそう

9 月 21 日は「敬老の日」です。年齢を重ねるにつれて、「以前より食が細くなった」、「あっさりしたものばかり選んでしまう」ということはありませんか？ 食が細くなったり、偏りがあると気づかないうちにエネルギーや筋肉の材料となる栄養が不足し、筋力や体力の低下につながってしまいます。

元気に自立した生活を長く続けるためのキーワードは「しっかり食べて、しっかり動く」ことです。特に意識して食べたいのが、筋肉や血液の材料となる「たんぱく質」です。お肉、お魚、卵、大豆製品などを毎食片手 1 枚分取るようにしましょう。7 月に行ったいきいきライフ検診食生活アンケート結果（75 歳以上 222 名）でも、たんぱく質を 3 回食べているのは約 5 割でした。たんぱく質は 1 回に吸収出来る量が決まっているので、まとめて食べるよりも朝、昼、夜の 3 回に分けて食べることがおすすめです。

管理栄養士 小屋畑麻未