

ブックス
BOOKS

2月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日/2月3日(月)・10日(月)・17日(月)
25日(火)・28日(金)

おすすめの本

「稚児桜 能楽ものがたり」

澤田 瞳子／著 淡交社

破戒、復讐、嫉妬、欺瞞、贖罪…情念の炎に、心の凝りが燃え盛る―「山姥」「小鍛冶」「善知鳥」「葵上」といった、能の名曲からインスパイアされた8編の物語を収録する。

「清く貧しく美しく」

石田 衣良／著 新潮社

30歳非正規社員の堅志と、28歳パートの日菜子。この冷酷な世界でふたりの幸せだけは永遠と信じていた。だが…恋愛小説の名手が、現代の切実な恋の行方を描く。

「805題 中高年きもち、フツの家族の物語」

黒川 祥子／著 集英社

80代の親が50代のひきこもりの子を抱える家庭、そこから派生する「8050問題」。当事者と家族の歩みをたどり、その内実を提示するルポルタージュ。

「人見知り」として生きていく決めた読む本

午堂 登紀雄／著 すばる舎

「ムリして話さない、聞くだけでいい」「実は向いている営業の仕事」…人見知りの著者が実体験を踏まえ、仕事や人間関係の悩みが消え、快適に生きられるコツを伝える。

「おねえちゃんって、すくもやもや」

いとつ みく／作 岩崎書店

もうすぐ7歳になるココ。このごろ、妹のナツちゃんがいじわるしてくるのに、お母さんはナツちゃんの味方をしてばかり。悲しくなってしまうココが一人で部屋にいると…「おねえちゃん」が一步一步成長していく姿を描いた本。

「あなたがおおきくなるひまで」

ケイト・バンクス／ぶん 岩崎書店

厳しい冬を迎えた北極。お母さんとはぐれたおおかみの子は、一匹のしろくまに出会います。しろくまはおおかみの子に、生きるための知恵を教えてやり…やさしさが命のようにめぐり続ける絵本。

「英語、苦手かも」と思ったときに読む本」

デイビッド・セイン／著 河出書房新社

英語という道具をうまく使えば、自分の存在を世界中にアピールできる。アメリカ人の著者が学校英語に惑わされず、自由自在に英語を扱うコツを伝授。

★行事（図書館）

●おひな様を作ろう！

日時 2月15日(土) 14時30分
指導 児童館職員
参加費 無料

●楽しい読み聞かせ

日時 毎週土曜日 14時
第1・2・3日曜日 14時
担当 第2土曜日(2月8日)

養老こども園、まあみ
第2土曜日以外の毎週土曜日
たねごんどん

●赤ちゃんとおそぼうし！

赤ちゃんと一緒に読み聞かせや手あそびして、あそびましょう。
日程 2月18日(火) 10時30分
対象 赤ちゃんご家族

●図書館こどもまつり

人形劇や読み聞かせなど、楽しいことがいっぱい。みんなできてね！
おもちゃ病院も開院します。こわれたおもちゃを持ってきてね!!
日時 2月9日(日) 10時～12時

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

切干大根 ……………15g
ほうれん草 ……………1把
すりごま ……………大さじ2
ポン酢しょうゆ ……………大さじ2

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
58kcal	3.2g	2.8g	112mg	0.6g

<副菜> 切干大根とほうれん草のごま和え

ゆでて、切ってあえるだけで、彩りがきれいな1品ができます。ポン酢しょうゆの食塩量はしょうゆの約半分です。すりごまの風味を加え、おいしく減塩できます。

作り方

- ① 切干大根は、水でもみ洗いし、歯ごたえが残る程度にゆでる。かたく絞って、2～3cm長さに切る。
- ② ほうれん草はさっとゆでてしぼり、3cm長さに切る。
- ③ 食べる直前に切干大根、ほうれん草を合わせ、すりごま、ポン酢しょうゆで和える。

