

公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館) ※6月29日(木)は図書整理日のためお休み



ときどき旅に出るカ
フェ 近藤史恵



チェーン・ピープル
三崎亜記



実況中継
トランプのアメリカ
征服 町山智浩

- * 物件探偵 乾くるみ
- * 22年目の告白 私が殺人犯です 浜口倫太郎
- * いのちの車窓から 星野源
- * ムロ本、 ムロツヨシ
- * 祖父母手帳 もう孫育てで悩まない！祖父母&親世代の常識ってこんなにちがう？

絵本館 10～18時 (水曜休館) ※6月27日(火)は図書整理日のためお休み



おしりたんてい
かいとう VS たんてい
トロル



まよなかのせんろ
鎌田歩



コウノトリのコウ
ちゃん かこさとし

- * カレー男がやってきた 赤羽じゅんこ
- * ことわざ生活あっち編 あいかわしゅうご ヨシタケシンスケ
- * おばけ遊園地は大きすぎ 柏葉幸子
- * ひいな いうみく
- * クマですが、イヌです ダイアン・フォックス



▲バイアスロンナショナル
チームとともに (5月16日)

6月はニセコ山系・羊蹄山の山開き。一昨年度まで9年連続で挑んだ羊蹄登山ですが、昨年は各種行事や天候により登れなかったもので、今年は楽しみにしています。

5月は後志総合開発期成会の総会があり、30年度に向けた提言要望が決定し、新幹線・高速道路の早期完成をはじめ、地域の様々な課題解決と振興発展のためにオール後志で道および国への概算要望活動を実施してきました。

いよいよ我が町で北海道新幹線ニツ森トンネルの工事が本格的に開始されました。一日も早い完成を願っております。

山菜採りが盛んな季節となりました。慣れた場所でも油断は禁物です。事前に家族に連絡し、携帯電話や非常食、熊除けの鈴などを携行し、山での事故に備えましょう。

これからの季節、ロードレースやそれに向けた練習のため、公道を走るサイクリストが増えます。自転車に乗る人はもちろんドライバーや歩行者もお互いを思いやり安全運転を心掛けましょう。

西江栄二

今月のメニュー にんじんピラフ



- ★材料(大人4人、子ども1人分)
- 米 2合
 - にんじん 1/2本
 - シーチキン缶詰 1缶 (ノンオイル)
 - 昆布 5cm
 - パセリ(大人用) 少量

1人分
エネルギー 304kcal
塩 分 0.2g

★作りかた

- ①米をといで水を切っておく。炊飯器に米、シーチキンの汁を入れて2合の目盛りまで水を入れる
- ②にんじんはすりおろしておく
- ③①の炊飯器に昆布、すりおろしたにんじん、シーチキンの身を入れて炊く
- ④大人用にはパセリを飾る

お湯を足してご飯の硬さを調整すると、離乳食時期(7カ月以降)の赤ちゃんも食べられます。大人は味が薄ければ塩コショウやバターなどで味をつけても美味しいですね。

1歳未満のお子さんには「はちみつ」を与えないください！

東京で離乳食としてジュースに「はちみつ」を混ぜて与えたことによる、乳児ボツリヌス症による死亡事故が起きました。乳児ボツリヌス症は、1歳未満のお子さん特有の病気で、原因食品と一緒に体の中に摂取されたボツリヌス菌の芽胞が、乳児の腸管内で毒素を産生し、引き起こします。この病気の主な原因食品は「はちみつ」です。それ自体はリスクの高い食品ではありませんが、1歳未満のお子さんには与えないように、周りの大人が気をつけましょう。離乳食の進め方で心配なことがあればいつでも相談してくださいね。

栄養士 岩井麻未