

公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館) ※7月27日(木)は図書整理日のためお休み



アノニム

原田マハ



ドクター・デスの遺産

中山七里



今すぐ役立つ日曜大工のコツ60 この1冊でDIY



アキラとあきら

池井戸潤

絵本館 10～18時 (水曜休館) ※7月25日(火)は図書整理日のためお休み



夜は短し歩けよ乙女

森見登美彦



これはすいへいせん

谷川俊太郎



きっぷでGO! 北海道・東北4大新幹線 乗りつぶしの旅

豊田巧



いのちと向き合う仕事

中野晴行・監修

栄養満点♪ 食育レシピ

豚しゃぶそうめん

●材料 (2人分)

そうめん 2束 (200g)、豚肉 100g、トマト 1個、きゅうり 1本、すりごま大さじ3、めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1、砂糖大さじ2、味噌大さじ1と1/2、水 200cc



1人分 エネルギー 604kcal
塩分 3.6g

●作り方

- ① トマトは角切りにして、きゅうりは千切りにする
- ② 調味料を合わせてつけだれを作る
- ③ 豚肉は、砂糖、酒大さじ1を入れたお湯でゆでて、水で冷やす (豚肉がやわらかく仕上がります)
- ④ そうめんは、お湯でゆでて、水で冷やしておく
- ⑤ そうめん、野菜、豚肉を盛り付け、たれをつけて食べる

栄養のバランスを考えて おいしい食事を

お子さんは楽しい夏休み! 保護者の方を悩ませるのはお昼ご飯でしょうか。大人も子どもも献立を考えるポイントは同じです。

- * からだのエネルギーになる主食 (ご飯、パン、麺類など)
- * からだの骨や筋肉をつくる主菜 (魚、肉、卵、大豆製品など)
- * からだの調子を整えてくれる副菜 (野菜、きのこ、海藻など)

上記3つを揃えると栄養バランスのよい献立を考えることができます。麺類など単品で済ませてしまいがちな昼食もこのメニューならおいしく体にもやさしい献立になります♪

栄養士 岩井麻未



▲羊蹄山山開き (6月10日)

土日に雨が多く、肌寒い日が多かった6月ですが、7月に入り、いよいよ夏本番です。羊蹄山とじゃがいもの花が咲き競う季節になりました。

さて6月定例議会において、高齢者の住みやすい環境に関する質問をはじめ、町有施設の老朽化や旧東陵中学校校舎活用への対応、新幹線に関わる工事および駅周辺のまちづくりなど様々な課題と将来展望について活発な議論がされました。限られた予算の中で、各種施策の優先順位を決め、創意工夫を凝らし、行政運営に取り組んで参ります。

7月は、羊蹄一周ファンライドを皮切りに、ニセコクラシック、ストライダーエンジョイカップニセコ、ニセコグリーンマーケット、倶知安神社例大祭と週ごとにイベントがあります。大いに賑わう倶知安の夏をぜひお楽しみください。

今年も道内での振り込め詐欺が増えているとのことです。なりすまし・架空請求・融資保証・還付金などの詐欺にご注意ください。また手口も多様化し巧妙となっておりますので、まずはご家族や町、警察などに相談をするようにしましょう。

西江栄二