

公民館 3階図書室 10～18時 (毎週月曜・7月26日(木)休館)



元禄お犬姫

諸田玲子



無暁の鈴

西條奈加



これからはじめる山歩き



お薬辞典 2019年版

郷龍一

絵本館 10～18時 (毎週水曜・7月31日(火)休館)



こわめっこしましょ

tupera tupera



世界の動くくるま図鑑下巻



ツリーハウスがほしいなら

カーター・ヒギンズ



ナビラとマララ

宮田律



▲まちなか広場オープニングにて (6月16日)

6月前半の運動会は比較的天候が良かったものの、その後気温が下がり、作物の生育が心配です。7月になりジャガイモの花が畑一面に咲く光景が楽しみです。

6月16日から8月5日までの間、「まちなか広場」が今年も新幹線開業に向けた駅前通りの活性化、にぎわいを創るための実証事業として実施されていますので、町民の皆さんに気軽に立ち寄って楽しんで頂きたいです。

さて6月定例議会において、新幹線に関わる工事および駅周辺の移転対応をはじめ住民の安全安心のための防犯対策、駅前の商業対策など、さまざまな今日的課題と将来展望について活発な議論がされました。今後の施策にしっかり反映し、推進してまいります。

7月は、ニセコクラシックレースを皮切りに、ストライダーエンジョイカップ、倶知安神社例大祭と週ごとにイベントがあり、また、全日本小学生ソフトボール大会が本町で開催されます。町民挙げて歓迎し盛り上げていきましょう。

不審者や振り込め詐欺が後をたちません。行政、金融、町内会、防犯協会などと連携して、より安全・安心な地域づくりをめざして参ります。情報がありましたら、町などにご相談ください。

西江栄二

／ 今日は何を食べよう？ ／

レンジで簡単牛乳カルボナーラ

●材料 (1人分)

パスタ 100g、水 250cc、塩小さじ 1/4、ベーコン 1/2 枚、しめじ 1/2 パック、牛乳 100ml、コンソメ小さじ 1/4、卵 1 個、黒こしょうと粉チーズはお好みで



1人分 エネルギー 570kcal
塩 分 2.6g

●作り方

- ①ベーコンは1センチ幅で切る、しめじは小房に分けておく。
- ②深めの耐熱容器に、パスタ、水、塩を入れて、7～8分加熱する。(パスタの袋に記載のゆで時間と同じ位)
- ③一度取り出してよく混ぜ、①、牛乳、コンソメを入れて2分加熱する。
- ④熱いうちに卵を入れて混ぜる。
- ⑤お好みで黒こしょう、粉チーズをふって完成。

夏休みにも牛乳を飲もう！

「骨粗しょう症」は、カルシウムの減少により、骨がスカスカになってしまう病気です。成長期に十分な骨量を増やしておかないと、将来、骨粗しょう症となるリスクを高めてしまいます。カルシウムを体に貯めておくことができるのは20歳頃までと言われています。骨粗しょう症のリスクを低くするためにも、骨が成長する時期にカルシウムをしっかり摂ることが大切です。

小中学生は給食のない夏休みにもお家で牛乳を飲む習慣を作りましょう！保護者の方も骨を維持するためにもぜひ一緒に飲みましょう。

栄養士 岩井麻未