

公民館 3階図書室 10～18時 (毎週月曜休館) ※7月25日(木)は図書整理日のため休館



笑え、シャイロック

中山七里



暁天の星

葉室麟



119

長岡弘樹



Mizukiのやみつきちキン
簡単・絶品・ご飯がすすむ!

Mizuki

絵本館 10～18時 (毎週水曜休館) ※7月30日(火)は図書整理日のため休館



たべてあげる

ふくべあきひろ/おおのこうへい



寿限無
(声にだすことばえほん)

斎藤孝/工藤ノリコ



大接近!工場見学(2)
ガリガリ君の工場

高山リョウ/添田康平



学校の「当たり前」をやめた。

工藤勇一

G20 観光大臣会合を前に



▲ G20 国際シンポジウム
(5月24日)

今秋、本町が開催地となる G20 観光大臣会合。

山々の残雪と若葉がまぶしい5月、先立って高級実務者級会合が行われ、世界から集結した参加者を温かくお迎えしました。

参加者は、羊蹄山やニセコ連峰の美しさに感嘆され、後志の山・海の幸と美酒が、言語や文化を越えた交流を促し、会合やシンポジウムでは議論が弾みました。準備や対応をいただいた町民はじめ皆さまに感謝、感謝です。

G20 は日本で初めての開催。世界中に大きなPRができる絶好のチャンス。同時に、私たち町民にとって一番大切なことは、これらの国際会合が倶知安で開催される意義を一人一人が考えてみることに。自分たちが暮らす倶知安の「今」に向き合い、「未来」を描くヒントとなりますように。

文字一志

今日は何を食べてよう？

ツナ缶でタコライス風



●材料 (2人分)

ツナ缶(ノンオイル)1缶、ケチャップ小さじ1、ウスターソース小さじ1、カレー粉少量、スライスチーズ1枚、レタス2枚、ミニトマト6個程度、ご飯茶碗2杯程度

1人分 エネルギー 239kcal
塩分 0.9g

(ご飯茶碗1杯160gの場合)

●作り方

- ①ツナ缶の水気を切り、ケチャップ・ウスターソース・カレー粉で味をつける。
- ②ご飯にレタス・スライスチーズ・切ったミニトマト・①を盛り付ける。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」

昨年のいきいきライフ検診のアンケートでは、「夕食後に食べる習慣が週3回以上ある」方が21%いました。

夏休み期間中は、寝る時間が遅くなりがちです。夜起きている時間が長いことで、夕食後にも空腹を感じ、甘いものなどを食べてしまうことがあります。その習慣は、翌朝の空腹感に影響し、朝ごはんを抜いてしまったり、続けることで生活習慣病のリスクにもつながったりします。

夕食後に食べる習慣を子どもの頃からつけぬよう「早寝・早起き・朝ごはん」を目標に、夏休みも元気に過ごしましょう。

栄養士 岩井麻未