

公民館 3階図書室 10～18時（毎週月曜休館）
※ 8月29日（木）は図書整理日のため休館



サリエルの命題

楡周平



織田一の男、丹羽長秀

佐々木功



ハッピーアワーは終わらない
かがやき荘西荻窪探偵局

東川篤哉



毎日、牛まみれ
牛が好きすぎて酪農してます！

牛川いぬお

絵本館 10～18時（毎週水曜休館）
※ 8月27日（火）は図書整理日のため休館



しょうがっこうがだいすき

うい／えがしらみちこ



かがくのとものもと



はやくしないとチョコちゃん
に叱られる迷路 BOOK



読書する人だけが
たどり着ける場所

齋藤孝

地域のセンター病院



▲ニセコクラシック
(7月7日)

初めての子が生まれた。次の子も、そして第三子もここで元気な産声を上げた。天にも昇るほど、うれしかった。

義父が、父が、そして

去年は母がここで最期をみとっていただいた。奈落の底に落ちるほど、悲しかった。

そして、妻は30年以上勤めさせていただいている。本人なりに生きがいを感じているようだ。

人の一生で、大きな節目に優しく、そして静かに見守ってくれる「舞台」でもある。その「舞台」、倶知安厚生病院は1945年に発足、今年で74年目を迎えた。地域のセンター病院、私たちはあるのが当たり前と思込んでいませんか。地域医療を守ることの厳しさ、私たちと病院がともに守り育てる覚悟なしに、乗り越えることはできまい。一步でも前へ！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

夏野菜の炊き込みご飯

●材料（4人分）

米2合、とうもろこし1/2本、しめじ1/2袋、にんじん1/2本、枝豆15さや、しょうゆ大さじ1と1/2、風味調味料小さじ1

●作り方

- ①とうもろこし、枝豆は茹でて身を取る
- ②にんじんは1センチ角の大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③炊飯器に洗った米と調味料、分量の水を入れ、②も加えて炊く。
- ④炊きあがった米に①の野菜を混ぜて完成



1人分 エネルギー 388kcal
塩 分 1.4g



甘い野菜を使えば
お子さんでも食べやすくなります



じゅり 佐藤 珠梨 さん

夏野菜をたくさん食べよう

野菜の一日の必要量は350g以上とされています。昨年のいきいきライブ検診のアンケートでは、野菜があと一皿分足りない方が約半数でした。

「料理に関わる仕事がしたい」との思いから役場で職場体験をした佐藤珠梨さん（農高2年）は、野菜が不足している町民の現状を知り、夏野菜を多く取り入れたメニューを考えました。ぜひ作ってみてくださいね。

栄養士 岩井麻未