



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）
※7月30日（木）は図書整理日のため休館



家族じまい

桜木紫乃



あしたの華姫

畠中恵



不良

北野武



すっぴんクオリティを上げる
さわらない美容

上原恵理



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※7月28日（火）は図書整理日のため休館



オニガシマラソン

トロル



くさい! だれでもなんでも、
においパワーがばくはつだ!

クライヴ・ギフォード



高すぎ? 安すぎ!?
モノのねだん事典

大澤裕司/死後くん



なぜ僕らは働くのか

監修: 池上彰

『パリのおばあさんの物語』



▲羊蹄山山開き
(6月13日)

在宅で、日常をどう見つめ直しましたか? の質問に、50～70代では断捨離（モノへの執着を捨て、身の周りをキレイにするだけでなく、心もストレスから解放されること）をされた方も多いか。

『パリのおばあさんの物語』（千倉書房）という絵本。女優の岸恵子さんの翻訳。パリに一人で暮らすおばあさんが、昔を振り返りながら今を語るあらすじです。

「もういちど、若くなりたいと思いませんか?」

「いいえ」「わたしの分の若さはもうもらったの。今は年をとるのがわたしの番」「もういちど、同じ道をたどってどうするの? だってわたしに用意された道は、今通ってきたこの道ひとつなのよ」
あなたは どう思うかしら・・・?

おばあさんのしなやかさに感動が。7月です、歩きましょう!

文字一志

今日は何を食べよう?

夏野菜カレー

●材料 (4人分)

なす4本、ピーマン4個、完熟トマト2～3個（カットトマト1缶でも可）、ひき肉200g、コーン適量、カレー粉大さじ1、塩小さじ1



1人分 エネルギー 180kcal
塩 分 1.6g

(ご飯を除く)

●作り方

- ①なす、ピーマン、トマトは少し大きめのみじん切りにし、コーンはあらかじめゆでて、ほぐす。
- ②深めの耐熱容器にコーン以外の材料を入れてよくかき混ぜる。
- ③ふんわりとラップをかけて8～10分加熱する。
- ④ごはんにかレーを盛り、コーンをトッピングする。

野菜をたっぷり食べよう レンジで簡単レシピ

北海道も夏本番! 皆さん夏バテしていませんか? 暑いと火を使う料理はおっくうだし、冷たいものばかり飲んでいたら食欲もあまりなくなって…となると夏バテにつながります。

夏野菜に豊富なビタミンは身体の調子を整え、カリウム、ナトリウムなどのミネラル類は体温の調整をしてくれます。今月は夏野菜たっぷりのカレーを紹介します。調理も電子レンジで暑さ対策もバッチリ♪暑い夏も旬の野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。

栄養士 岩井麻未