



公民館 3 階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）
※8月13日（木）～15日（土）はお盆休みのため休館、
27日（木）は図書整理日のため休館



カエルの楽園 2020

百田尚樹



せきれいの詩

村木嵐



バケモンの涙

歌川たいじ



世界一ズボラなBOXパン！

斎藤ゆかり



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※8月13日（木）～15日（土）はお盆休みのため休館、25日（火）は図書整理日のため休館



どこからきたの？
おべんとう

鈴木まもる



願いを叶える雑貨店
黄昏堂

桐谷直



世界妖怪図鑑〜ドラゴン
から妖怪（YOKAI）まで〜

ローレル・スウィートマン他



本当の「頭のよさ」って
なんだろう？

齋藤孝

大人の背中 令和2年の夏



▲景観まちづくり勉強会
（7月9日）

令和2年夏、皆さんは、
どうお過ごしになられるで
しょうか。

じゃが祭りなど多くの行
事が見合わせとなり、物足
りない夏となるのでしょ
うか。

あるいは、自らはじめての？あるいは新しい
夏を見つける機会！となるのでしょうか。

日本では1400年続くお盆があります。コロナ
禍で帰省者は減るかもしれませんが、それでも、心
静かにご先祖様の霊を迎えます。目に見えないも
のを敬う大人の背中には子どもたちを安心させま
す。

親が苦労や心配をする姿は、子どもながらに、
とてもつらい気持ちにさせるものです。

子どもたちに少しでも安心させることができ
たら、という真心を込めた町独自の新型コロナ対策
「くっちゃん子応援金」の申請期間は9月末まで
です。赤ちゃんから大学生などまで、地域みんな
で俱知安の子どもたちを育
てましょう！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

なすとトマトのさっぱり和え

●材料（2人分）

なす2本、トマト1個、しそ3枚、
ごま油・酢・しょうゆ各大さじ1、
砂糖・ごま・しょうが各少々



1人分 エネルギー 108kcal
塩 分 1.3g

●作り方

- ①乱切りにしたなすに、ごま油を回し入れ、レンジで4～5分加熱する。このときになすに切り込みを入れておくと、味がなじみやすくなります。
- ②トマトはくし型切り、しょうがはすりおろし、しそは千切りにする。
- ③調味料としょうがを合わせ、そこになす・トマトを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④皿に盛り付け、しそ・ごまをのせて完成。

旬の野菜から元気をもらい暑い夏を乗り切りましょう！

暑い夏に注意したいのが熱中症です。その対策は、と
いうと水分補給をイメージする方も多いと思いますが、4
割程度を食事から補っていると言われています。

夏の野菜に含まれる栄養素には体の熱を放出したり、
汗とともに失われるミネラルや水分を補給したりする役
割があります。食欲がない時にもトマトやピーマンなど
カラフルな色の野菜は見た目にも元気をくれ、食欲も増
します。夏は暑いので調理が大変ですが、火を使わずに
作れるので、失われた栄養補給はもちろん、あと1品欲
しいな～というときに、活躍してくれると思います。

栄養士 岩井麻未