



公民館 3 階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）

※6月24日（木）は図書整理日のため休館



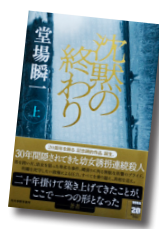
曲亭の家

西條奈加



掟上今日の鑑札票

西尾維新



沈黙の終わり 上・下

堂場瞬一



ひとり暮らし
月15万円以下で毎日楽しく暮らす

すばる舎編集部



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※6月29日（火）は図書整理日のため休館



死にざま図鑑

伊藤賢一／田淵正敏／沖元友佳



e スポーツプレイヤー
になるには

監修：RIZeST



どんめくり

やぎたみこ



かなしきデブ猫ちゃん

早見和真／かのうかりん

“息をのむ”風景～展望テラスから～



▲成人記念式典「はたちのつどい」(5月3日)

残る雪が銀色に輝き、みずみずしい青さが胸をときめかします。すそ野から頂まであらわにする羊蹄山から二セコ連峰におよぶ風姿、そして町民の息遣いが聞こえる街並みまで、一目に見渡します。手を伸ばせば、まるで届くよう。あらためて、こうした街で暮らせて「ありがたい」と感じる空間。

そこは、役場新庁舎3階「展望テラス」。今後、愛称がつけられたらいいですね。

皆さんに自由にお越しいただき、思い思いの時間を過ごしていただければと思います。これから、どんなことが生まれていくのかとても楽しみです。

コロナ禍にあって、待望のワクチン接種が始まりました。“おたがいさま”の気持ちを忘れず、『自分をまもり、大切な人をまもり、地域と社会をまもりましょう！』

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆やみつきピーマン☆

●材料（2人分）

- ・ピーマン 4～5個
- ・にんじん 1/4本
- ・ハム 2枚
- ・油 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/2

●作り方

- ①ピーマンはへたと種をとって、千切りにする。にんじんも皮をむき千切り、ハムも千切りにする。
- ②耐熱容器に①、調味料を混ぜて入れ、電子レンジで3分程度加熱する。



1人分 エネルギー 59kcal
塩 0.9g



電子レンジで簡単に作れる1品です♪



テイクアウト（持ち帰り）は食中毒に注意しよう！

新型コロナウイルスが流行してから、お店で飲食せず、テイクアウト（持ち帰り）して家で食事をする機会が増えた方も多いと思います。食中毒菌が増えるのに適した温度は20～50℃と言われており、これから気温、湿度が上がってくるので、注意が必要です。

対策としては、持ち帰る際は車に長時間置かない、出来るだけ早く食べきる、1回に食べきれる量を購入する、食べる前には手を洗うなど出来ることを実践しましょう。

栄養士 岩井麻未