



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22日（木祝）は図書整理日のため休館



医学のひよこ

海堂尊



湯けむり食事処ヒソップ亭2

秋川滝美



流転の中將

奥山景布子



まいにちタマゴ
専門家が教える最高の食べ方

監修：近藤和雄 / 峯木真知子



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※7月27日（火）は図書整理日のため休館



強制終了、いつか再起動

吉野万理子



ゲーチャキパーのうた

趙博 / 長谷川義史



モンテッソーリ教育が教えてくれた「信じる」子育て

モンテッソーリ教師あきえ



5分でわかる片づけ術

監修：南美佳 / 阿部川キネコ

あきらめないこと、楽しむこと



▲辰己選手とのリモート
励会の様子（6月8日）

辰己博実さんとパラ五輪カヌー出場内定を祝い、リモートでしたが激励することができました。徳島県出身43歳、倶知安暮らし10年以上。ニセコの雪に魅せられ、

アウトドアのガイド業を始めていましたが、2008年スノーボードの事故で脊髄を損傷し車いす生活へ。「これからも自分を貫き、自分と同じような人たちに障害者だからってあきらめる事はない！」。論語に「これを知る者は、これを好む者に如かず。これを好む者は、これを楽しむ者に如かず。」学問でも芸術でも、努力してやっているとか、好きでやっているだけでは足りない。そのことが本当に面白くなければならない。楽しむという境地にならなければ！とありますが辰己さんからもいただいた気がします。

大会は9月2～3日、競技場まで辰己さんに声が届くよう、町民あげて応援しましょう！

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆レンジでナポリタン☆

●材料（1人分）

スパゲティ（早ゆで用）80g、ウィンナー3本、玉ねぎ1/4個、ピーマン1個、ケチャップ大さじ2、バター少量、焼肉のたれ大さじ1/2（しょうゆ小さじ1でも可）、粉チーズ（お好みで）

●作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、ウィンナーは薄切りにする。
- ②レンジ対応の深めの容器にスパゲティを半分に折って入れ、かぶるくらい水を入れる。①の材料を上のにせ、電子レンジで8分加熱する。
- ③お湯を捨て、調味料を混ぜ、1分加熱する。
- ④お好みで粉チーズをかける。



1人分 エネルギー 519kcal
塩 分 2.4g

包丁を使うのが難しい場合は
ミックスベジタブルなどを使うとさらに簡単にできます

夏休みは料理にチャレンジしてみよう

遠くにお出かけするのが難しい時代ですが、こんなときこそ家でできる料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか？献立の基本は主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえることが大事になります。

今回の料理は火を使わないので、暑い夏にも作りやすくお子さんでも作れます。お子さんが料理に挑戦するとき、教えるのは少し大変かもしれませんが、自分で料理することで、自信につながり、将来の自立へとつながります。

栄養士 岩井麻未