



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）

※13日（金）～15日（日）はお盆休み、26日（木）は図書整理日のため休室



医学のつばさ

海堂尊



婿どの相逢席

西條奈加



ブレイクニュース

薬丸岳



買わない暮らし。

筆子



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※13日（金）～15日（日）はお盆休み、31日（火）は図書整理日のため休館



へんしんへんしん
フルーツポンチ

山本祐司



つちのこをさがせ！

塚本やすし



ことばをおぼえよう
なつなにあ

作：わだことみ
絵：冬野いちこ



ゴリラんとわたし

作：フリーダ・ニルソン
訳：よこのなな
絵：ながしまひろみ

日陰のありがたさ

野球少年だった頃、グラウンドを駆けていた。真夏の炎天下、すでに帽子は汗で色が変わっている。



▲ビューポイントパーキング
看板除幕式（6月29日）

頑張りがすぎたのだろう。目の前がぼんやり、心臓はバクバク、この世の終わりか？もうろうとしながらも、グラウンド脇に並び立つ白樺の木々に向かった。木陰に座り、めまいも息切れも収まった。涼しい木陰のおかげで、元気を取り戻すことができたのだ。いまだにその日の「日陰のありがたさ」を忘れることはない。

街なかに木陰をつくる大切さに限らない。日々、私たちは頑張りが過ぎ、心と体のバランスを崩すことがある。そのときは「日陰に」駆けこんでもいいのでは、と思う。「日陰に」座り込み続けられないように気を付けながらね。

倶知安の夏はとても短い。コロナ感染防止とともにしなやかに夏を楽しもう！

文字一志

今日は何を食べてよう？

☆なすのひき肉あんかけ☆

●材料（2人分）

なす2本、にんじん2cm、豚ひき肉100g、砂糖大さじ1/2、片栗粉大さじ1/2、和風だしの素小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、水大さじ2、すりおろししょうが少々



1人分 エネルギー 180kcal
塩 分 1.7g

●作り方

- ①なすは小さい乱切り、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱容器に調味料、おろししょうが、ひき肉を入れてほぐすように混ぜ、①の野菜を入れてからめる。
- ③ふんわりラップをかけて、5分程度加熱し、よく混ぜて完成。なすが固ければ、様子を見ながら再度加熱する。

しっかり食べて夏バテを予防しよう！！

夏バテとは、「体がだるい、疲れやすい、食欲がない」などの夏の暑さによる体調不良のことをいいます。暑い日が続くと、口当たりの良い、麺類や飲み物に偏りがちですが、しっかりと食べることで、夏バテを予防できます。

夏の野菜に含まれる栄養素には、体の熱を放出してくれる役割があります。肉・魚・大豆製品などのタンパク質も合わせて食べましょう。

今回のレシピはご飯にかけても、そうめんなどの麺類にのせてもおいしく食べられ、主食・主菜・副菜がそろっているのでおすすめです。

栄養士 岩井麻末