



公民館 3 階図書室

10 ～ 18 時（日曜は 17 時まで、毎週月曜休室）

※ 30 日（木）は図書整理日のため休室



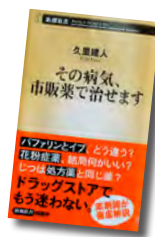
わらべうた〈童子〉
時代小説傑作選

編：細谷正充



明日は結婚式

小路幸也



その病氣、
市販薬で治せます

久里建人



はたらく細胞 全 6 巻

清水茜



絵本館

10 ～ 18 時（毎週水曜休館）

※ 28 日（火）は図書整理日のため休館



てづくりおもしろおもちゃ

かてさとし



おっとどっこい

坂本勤



あおいろペンギン

作：ペトル・ホラチェック
訳：青山南



すーはー

umeco

「じゃがたく」って何！？



▲戦没者追悼式での献花
(7月27日)

じゃがりん号は知っているけど、「じゃがたく」は知りません。

じゃがりん号はまちなかでの通院やお買い物など移動手段として、今や無くてはならない“生活の足”に。今度はいよいよ郊外で暮らす方々がまちなかに移動するために！デマンドバス「じゃがたく」が8月23日から1カ月間の実証運行が始まりました。郊外地区住民にとって、“生活の足”の確保は将来にわたる大きな課題。予約制で「自宅」と「まちなかの商業・医療・公共施設」間を予約運行しますが、じゃがりん号と組み合わせての利用もできますよね。今夏と冬の2回の実験。まずは多くの利用者のご意見があつて、本格運行の可否につながります。どんな手法が地区住民にとって最適なのか、合理的なのかを皆さんとともに考えていきましょう！まちづくり、みんなでやると楽しいですよ。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 冷製 コーン スープ ☆



● 材料 (2 人分)

コーンクリーム (小) 食塩不使用のもの 1 つ、牛乳 200 ミリ、顆粒洋風だし 小さじ 1/2、塩少々



1 人分 エネルギー 144kcal
塩 分 0.8g

● 作り方

①コーンクリームに、牛乳、洋風だし、塩を入れて、泡だて器でよく混ぜる

※コーンクリームに塩が入っているものを使用するときは調味料を控えめにしましょう

災害に備えて食品を準備しましょう！

令和元年国民健康栄養調査の結果、災害に備えて非常食飲料を準備している世帯の割合は 53.8% でした。9 月 1 日は防災の日なので、これを機に準備していない方は準備しましょう。

水は 1 人 1 日 3 リットル、食べ物も最低 3 日分は用意しておきましょう。1 週間分あるとさらに安心です。カセットコンロがあると、加熱や簡単な調理ができます。

防災用の食品を一度に準備すると費用がかかってしまいます。普段も食べられる食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができるのでおすすめです。

栄養士 岩井麻未