



公民館 3 階図書室

10 ～ 18 時（日曜は 17 時まで、毎週月曜休室）

※ 28 日（木）は図書整理日のため休室 29 日（金）より古本市を開催



ふしぎ < 霊験 >
時代小説傑作選

編：細谷正充



川のほとりで
羽化するぼくら

彩瀬まる



わら
喰う淑女二人

中山七里



今すぐ使えるかんたん
ぜったいデキます!
ネット通販でお買いもの

井上香緒里



絵本館

10 ～ 18 時（毎週水曜休館）

※ 26 日（火）は図書整理日のため休館



あっぱれ! どぐうちゃん

文：堀切リエ
絵：長谷川知子



サヨナラの前に、
ギズモにさせてあげたい9のこと

作：ベン・デイヴィス
訳：杉田七重



みにくいマルコ
えんとつ町に咲いた花

にしのあきひろ



絶対好きにならない同盟
甘いヒミツがある、あいつのこと

作：夜野せせり
絵：朝香のりこ

“くっちゃん”で先生になろう!

自然と国際色豊かなこのまちで、子どもを産みたい、育てたい・・・でも、今の仕事も続けたい方は多いと思います。

そこで、町は待機児童ゼロ、一時預かりや延長保育などを実現し、働くお母さんを支援したい。これまでは「先生」不足が大きな壁。今年から町立保育所ぬくぬく、私立認定こども園（めぐみ、藤、俱知安）、そして放課後児童クラブなど、まちが一つになって“くっちゃん”で先生になろう！キャンペーンをはじめました。

①「保育人材確保一時金」は 8 年間で総額 100 万円。

②学生時代の奨学金返還に支援助成金として最大 120 万円！（上限年 24 万円を 5 年間）。

知り合いやお孫さんにも教えていただけたら！『くっちゃんの子どもたちは、地域みんなで育てていきましょう!』



▲飲酒運転ゼロ決起集会
(8月27日)

文字一志

／ 今日は何を食べよう? ／

☆鶏だんご豆乳味噌汁☆

●材料（4人分）

鶏ひき肉 200g、しょうが適量、片栗粉 大さじ 1、塩少々、大根 3g、にんじん 1/2 本、ねぎ 1 本、きのこ 1/2 バック、味噌 小さじ 4、豆乳 200ml、水 400ml

●作り方

- ①鶏団子を作る。鶏ひき肉にすりおろししょうが、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
- ②鍋に水、昆布を入れておく。
- ③大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、きのこは石づきを取ってさいておく。
- ④②に固い野菜から入れて煮る。①の鶏団子を丸くしながら入れる。火が通ったら、豆乳を入れて、味噌を溶かす。



1 人分 エネルギー 150kcal
塩 分 1.1g

減塩は薄味だけでなく、量も気をつけましょう!

7 月に行った俱知安町いきいきライフ検診の食生活アンケートでは 454 人の国民健康保険の方から回答がありました。外食と比べて自宅の味を薄いと感じている方の割合は 65.6%。ご家庭で薄味に取り組んでいる方が多いことがわかります。味噌汁、漬物を 1 日 2 回以上食べる方の割合はどちらも約 33%でした。

1 日に摂取する塩分の目標は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の治療中の方は 6.0g 未満。国の調査によると食塩摂取量の平均は 10.9g となっていて、目標に届くためには、さらにもう一歩気をつける必要があります。

薄味にしてもたくさん食べると結果として塩分をたくさん取ってしまうことになります。薄味+食べる量、回数なども気をつけましょう。

栄養士 岩井麻未