



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



〈磯貝探偵事務所からの御挨拶〉
小路幸也



子宝船
きたきた捕物帖(二)
宮部みゆき



せきれき
石礫 機捜235
今野敏



強運をみかく
「暦」の秘密
崔峰平



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



おとがあふれてオムライス
夏目義一



カミキの気持ち伝わる
贈り物おりがみ
カミキ



めいぐるみきゅうじょたい
文：ティリー・アールト
絵：ティグ・イット・B・ドレパ
訳：川野太郎



クイズでわかる生き残り大作戦！
防災のサバイバル
監修：国崎信江・山本典生
編集：朝日新聞出版

コロナ禍、振り返るには早すぎるものの



▲東京五輪女子ソフトボール
日本代表山本優さんと
(5月15日)

新型コロナの世界的流行から2年半。少しずつ落ち着きはじめてきたところか。さて、流行の1年近く前、私は町長に就いた。「ありがとう」と「おたがいさま」を普段使い

の言葉に！町を笑顔でいっぱいにして！ふるさと倶知安をそんなまちにしたい、と町民に伝えてきた。

それから1年後、感染拡大が始まり「見えない相手」に不安とストレスを感じる日々が続いた。「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！」祈る思いで発信し続けた。命と心。感染者や家族へのひぼう中傷は？特に子ども同士にいじめは？学校からいじめ報告はなかった。一番の喜びだ。くっちゃん子の素晴らしさ、教員や保護者の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいになった。コロナ禍にあっても、「ありがとう」と「おたがいさま」がいつも流れる社会。あらためて、まちづくりの基本だと確信させてもらった。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆えびぶっかけうどん☆

●材料（1人分）

うどん1玉、きゅうり1/2本、卵1個、さくらえび大さじ1、すりごま大さじ1、粉チーズ大さじ1、めんつゆ小さじ2



1人分 エネルギー 373 kcal
塩 分 2.2g

●作り方

- ①きゅうりは千切りにし、うどんはゆでて、冷水で冷やす。
- ②耐熱容器に水大さじ2、卵を入れ、黄身につまようじで穴をあけて電子レンジで40秒～1分程度加熱し、好みの硬さで温泉卵をつくる。
- ③めんつゆ、すりごま、粉チーズを混ぜたものに①を入れて混ぜ、さくらえび、温泉卵をのせよくかき混ぜる。

電子レンジで加熱できるうどんだと火を使わないので子どもでも挑戦できます！

夏休みにもカルシウムを意識して生活しよう♪

「骨粗しょう症」は、骨の成分のカルシウムが減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。成長期に十分な骨量を増やしておかないと、将来、骨粗しょう症になるリスクを高めてしまいます。カルシウムを体にためておくことができるのは20歳頃までと言われていています。骨粗しょう症になるリスクを低くするためにも、骨が成長する時期にカルシウムをしっかり取ることが大切です。

また、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けてくれるビタミンKなどさまざまな栄養素が必要です。夏休みにも牛乳を飲みつつ、3回の食事からいろいろな食材を食べてもらえたらと思います。

栄養士 小屋畑麻未