



## 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（土）～15日（月）はお盆休み、25日（木）は図書整理日のため休室



任侠楽団

今野敏



きじんげんとうしやう  
鬼人幻燈抄  
大正編 夏雲の唄

中西モトオ



うまたん  
ウマ探偵ルイスの大穴推理

東川篤哉



もっと知りたいアイヌの美術

山崎幸治



## 絵本館

10～18時（毎週水曜休館）  
※13日（土）～15日（月）はお盆休み、30日（火）は図書整理日のため休館



戦争が町にやってくる

作：DMナ・DMニ-ソ  
アンドリー・レガ  
訳：金原瑞人



願いがかなう自動はんぱいき  
算数すきすきメガネ

作：山口タオ  
絵：たかいよしかず



かきごおり おまちどおさま

著：ふくだじゅんこ



ドラゴンボール超スーパーヒーロー  
映画ノベライズ みらい文庫版

原作・脚本・キャラクターデザイン  
：鳥山明  
著：小川慧

## 心が明るく楽しく！くっちゃんの夏を



▲まちトーク東部地域会館  
(7月4日)

全国で15万人余り、7月20日の新型コロナの一日の感染者数は過去最多。それでも、この夏、心が明るくなりかけていると感じます。なぜか？

それは、どうしたら感染するか、どうしたら防げるかがわかってきたこと。感染しても多くの人が軽症で終わり、ワクチン接種率も徐々に上昇、重症化を抑えているらしいこと。医療体制も少しずつ強化されていること。

そうした中で、社会全体が少しずつ社会経済を普通に戻そうよ！！という気持ちが強くなっていることも関係しているのでしょう。私たちが今まで学び得た「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！」をもって、明るく楽しく！くっちゃんの夏を過ごしたい。まずは羊蹄ニセコの空と風と空気を感じる、屋根なし観光バス「スカイバスニセコ」に乗ってみては。8月28日までの運行。この際、町民も地元観光から！

文字一志

## 今日は何を食べよう？

### ☆さっぱりきゅうり☆

#### ●材料（4人分）

きゅうり2本、酢大さじ2、砂糖大さじ1.5、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ2、塩ひとつまみ、にんにくすりおろし少量、すりごま大さじ1



1人分 エネルギー 59kcal  
塩分 0.7g

#### ●作り方

- ①きゅうりは千切りにする。
- ②調味料をすべて混ぜる。
- ③②の調味料に①を入れて混ぜ、半日程度置いたら完成。

きゅうりは体を冷やす作用があるので、暑い夏にぴったり。さっぱり食べられて、夏の常備菜におすすめです。

### 体重計測を習慣化し、年に1度は健康診断を受けよう！

BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で求められます。身長はcmではなくmで計算するのがポイントです。18歳以上の方はBMIが18.5未満だとやせ、18.5～25未満だと標準、25以上だと肥満というように3つに分けられます。65歳以上の方は低栄養と関連が深いフレイル予防を回避することが重要であるとして、2020年より目標とされるBMIが21.5～24.9に変わりました。

ぜひ、自分の身長と体重からBMIを計算し、健康づくりに役立ててみてください。体重は健康のパロメーターにはなりますが、体の中の状態までは分からないので、1年に1回は健康診断を受けて確認しましょう。

栄養士 小屋畑麻未