



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※29日（木）は図書整理日のため休室



おとめやま
御留山
新・酔いどれ小藤次(二十五)
佐伯泰英



すく
掬えば手には
瀬尾まいこ



ほしくず
星屑
村山由佳



農家が教える
酢とことん活用読本
農山漁村文化協会



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※27日（火）は図書整理日のため休館



おまめがっこう だいちぐみ
作・絵：よこみちけいこ



育ちのよさが身につく
おさほうえほん
監修：高濱正伸



映画ざんねんないきもの事典 プロサッカー選手は、ど田舎にいる！
ノバライズ (感動のお仕事シリーズ)
著：粟生こずえ 著：山田明



熱意と知恵にありがとう

お盆が過ぎ、夜、窓を開けてみると秋の虫の音が。なるほど、えぞ富士の山頂では最低気温5度の報告。



▲じゃが祭り開祭式
(8月6日)

気持ちが軽くなった…
と言い聞かせながらも、相変わらずコロナ感染が落ち着きを見せません。

こうして2022年の夏が過ぎようとしています。俱知安神社の例大祭やじゃが祭りを皮切りに、夏の各イベントが、手探りとはいえ、立派に行われました。行事自体行うべきか否かの判断。主催関係者の皆さんの熱意と知恵にありがとう！の言葉を贈りましょう。

多くの町民に「3年ぶり」の笑顔を取り戻していただきました。人と会うこと、人と笑顔を交わすこと。私たちの暮らしの中で、このことがいかに大切なことだったのか、あらためて気付かされた気がします。マスク越しの笑顔でも。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ うまみたっぷりキノコ和え ☆

●材料（作りやすい分量）

ぶなしめじ100g、まいたけ100g、えのきたけ50g、にんじん2、3g、かつおぶし1パック、塩こんぶ15g、ごま油小さじ1



全体量 エネルギー 140 kcal
塩 分 2.7 g

※きのこは合わせて250gくらいになればOK

●作り方

- ①にんじんは皮をむいて千切りに、きのこ類は石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。えのきは3g程度に切る。
- ②耐熱容器にすべての材料を入れ、ふんわりラップをかけて3分加熱し、一度取り出してかき混ぜて、もう3分程度加熱する。

9月は食生活改善普及月間

「毎日プラス1皿の野菜」を食べよう

厚生労働省では、毎年9月1日～30日の1カ月を「食生活改善普及月間」としています。令和4年は昨年に引き続き「食事をおいしく、バランスよく」がメインテーマとなっています。

今年のいきいきライフ健診では489人の方に特定健診を受けていただきました。食生活に関するアンケート結果をみると、野菜摂取不足の方が多くいることが分かりました。40歳の方があと1皿、50歳の方があと2皿野菜を食べると1日350gの目標を達成できます。まずは「毎日プラス1皿の野菜」を食べるように意識して生活しましょう。

栄養士 小屋畑麻未