



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）
※ 24 日（木）は図書整理日のため休室



歳時記夢幻舞台 24 の旅

高樹のぶ子



夏日狂想

窪美澄



探偵と家族

森品磨



健康保険が使える
漢方薬の事典

今津嘉宏



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 29 日（火）は図書整理日のため休館



もしも深海でくらしたら

著：山本省三
監修：長根浩義



ぱちぱちおめでとう

著：ひろゆた
（新井洋行・中垣ゆたか）



学校では教えてくれない大切なこと 40
勉強は役に立つ
—大人になって困らないために—

編集：旺文社



著：今泉忠明

俱高 100 年 俱高魂・スピリットが うれしくて、うれしくて



▲俱高創立 100 周年記念式典
（10 月 8 日）

私の母校でもある俱知
安高校は創立 100 周年を
迎えました。節目にふさ
わしい事業が行われ、関
係者の皆さまには感謝に
堪えません。

時を同じく、私たち第 33 回卒業生は還暦の同窓会が開かれ、真っ赤な T シャツを着た 120 名が集結。うたげの総合司会を買って出たのは、直木賞作家、京極夏彦ことクラスメイトの大江君。彼独特の暗示に近い口上、語らいのおかげで、40 年前の男子、女子そのものに戻るのに時間はかからず。結論として、「みな、40 年たっても何も変わっていない」「うん、それでいいんだよ」と確認しあえる同窓会となりました。

小川原脩記念美術館では京極夏彦美術展がスタート。彼の若きほとばしる才能の片りんが本邦初公開されています。俱高魂・スピリットを見つけてください。町の子どもたちは無料。ご家族ご近所お誘いの上！お待ちしております

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ き の こ 入 り 麻 婆 豆 腐 ☆

● 材料（4 人分）

豚ひき肉 100g、絹豆腐 300g、青ねぎ適量、おろししょうが少量、おろしにんにく少量、えのき 50g、ぶなしめじ 50g、砂糖小さじ 1、しょうゆ大さじ 1、みそ小さじ 1、豆板醤小さじ 2 分の 1、鶏ガラスープの素小さじ 1、水 100ml、片栗粉小さじ 1



1 人分 エネルギー 118 kcal
塩 分 1.3 g

● 作り方

- ①きのこは石づきをとって、細かくさいておき、青ねぎも小口切りにしておく。
- ②耐熱容器に豆腐とねぎ以外の材料を入れてよく混ぜ、電子レンジで 4～5 分加熱し、再度よく混ぜる。
- ③豆腐を食べやすい大きさに切り、②に入れて再度 2～3 分加熱する。
- ④器に盛ってねぎをかけたら完成。

きのこが入ることで旨味とかみ応えがアップします！！
とろみがゆるければ、水溶き片栗粉を追加して調整してください。

食欲の秋に気をつけながら、おいしく食べよう♪

秋は日照時間が短くなるため、脳から分泌される食欲抑制に関係があるセロトニンの分泌量が低下します。また、気温が低下し、体温を一定に保つためのエネルギーも必要になるので、食欲が増します。そして、秋の食べ物は栄養を蓄えており、食べるとおいしいと感じます。これらの要因が重なって、食欲の秋は太りやすいことがわかっています。

体重増加を防ぐには、毎日体重を計測して確認する、規則正しい食生活をする、夕食後は食べないなど、基本的なことをコツコツ継続することが大切です。体重コントロールに気をつけながら、おいしく食べて秋を楽しみましょう。

栄養士 小屋畑麻未