



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



プレデター

著者：あさの あつこ



テンギス紀十七天地

著者：北方 謙三



天災ものがたり

著者：門井 慶喜



医者が教える究極にととのうサウナ大全

著者：加藤 容崇



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



ひとりでうんちがしたいのに!

著者：ジェニー・レイト
絵：マイク・バーン



ミラクルハピネス♡素敵なからだレッスン

監修：宋美玄



もりあがれ! タイダーン ヨシタケシンスケ対談集

著者：ヨシタケシンスケ



防災ゲームブック 地震空間からの脱出

著者：勝谷 大樹
絵：aohki mimei
監修：高荷 智也

「当たり前」の夏

各町内会の夏祭り、俱知安神社例大祭、じゃが祭り、そしてお盆に盆踊り…俱知安の短い夏が過ぎようとしています。



▲じゃが祭り開祭式(8月5日)

夏って、こんなに暑かった? 夏って、こんなに慌ただしいものだった? 夏って、こんなに大きな声で笑い合えたっけ? あちらこちらで「4年ぶりだもの!」という声を耳にしました。

コロナ禍では「当たり前」が「当たり前」でなくなりました。今ようやく、「当たり前」を取り戻し始めたようです。でも、コロナ前の「当たり前」とは少し違う感じがしませんか? 少しあか抜けて、少し大人になったような。つらく厳しい経験をしてきたせいでしょうか、前向きな意味での「当たり前」です。

さて、これから俱知安は早々に夏色から秋色に表情を変えていきます。

豊穡の秋を! 心豊かな秋に!

文 字 - 志

／ 今日は何を食べよう? ／

☆ 材 料 3 つ で さ ば み そ 大 根 ☆

●材料 (2人分)

さばのみそ煮缶詰、大根 5 芋、大葉やネギなどお好みで



●作り方

- ①大根は皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- ②耐熱容器に大根、水大さじ 2 杯を加えて電子レンジで 5 分加熱する。
- ③缶詰の汁のみを②の容器に入れて、さらに 5 分加熱する。
- ④器に盛り付け、上に大葉やネギなどの薬味をのせて完成。

1 人分 エネルギー 147 kcal
塩 分 1.3 g

魚は加熱しすぎると爆発するので、食べる前に少し温めるとおいしく食べることができます

食べて元気にフレイル予防

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。フレイル予防の 3 つのポイントは、「栄養」・「身体活動」・「社会参加」です。栄養の中でもたんぱく質（魚・肉・大豆・乳製品）を食べることが大事になり、たんぱく質を食べることが少なくなると、筋肉量が減少し、歩くのが大変になったり、転びやすくなったりします。1 食にたくさん食べるのは難しいので、毎食食べるようにすることが大切です。

朝食が「パンとコーヒー」の方はパンにチーズをのせる、ゆで卵を追加する、昼食もざるそば単品ではなく、月見そば、焼きそばのように卵や肉も一緒に入れるように意識すると、無理なくたんぱく質を取ることができます。

栄養士 小屋畑麻未