



公民館 3 階図書室

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



クスのノキの女神

著者：東野圭吾



詐欺師と詐欺師

著者：川瀬七緒



海を破る者

著者：今村翔吾



はじまりのサラダと栄養学
「食べる」の本質を解いた新しい食療法

著者：田代健斗



絵本館

10～18 時（日曜は 17 時まで、毎週水曜休館）
※ 30 日（火）は図書整理日のため休館



かみさま、
いっしょうのおねがい！

著者：といよしひこ



マンガでわかった！
はじめてのキャンプめし

監修：みなくちなほこ
絵：てらいまき



もし、世界に
わたしがいなかったら

著者：ビクター D.O. サトウ
絵：アナ・フォルティ
訳：金原瑞人



ふしぎ駄菓子屋
銭天堂 吉凶通り 1

著者：廣嶋玲子
絵：jjajja

道ばたに落ちているごみを見つけたら 拾うこと、できますか？



▲ニセコクラシックロード
レース（6月16日）

自分たちが暮らす街、
気持ちよく暮らしたいと
思います。

そこで昨年から、町職
員はこんなことを始めて
います。

毎月 15 日を「まち活の日」と定め、役場まで
の通勤ルートを歩いて出勤し、落ちているごみが
あれば拾う活動を行っています。

普段は車や自転車で通勤している職員も、この
日ばかりはゆっくりと。6 月は 60 人の職員により
10 ㌔のゴミを回収。私も毎月同じルートを歩
き、ゴミを拾っていますが無くなることは決して
ありません。

また、足元がきれいになるだけではなく、いろ
んな気付き、朝の通学や通勤の空気、街並みの
空気、季節の空気を感じるのも楽しみです。歩き
ながらゴミを拾ってみましょう！いつでもよいの
です、気のままに。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ キー マ カ レ ☆

●材料（2 人分）

ひき肉 150g、にんじん 1/2 本、玉
ねぎ 1/2 個、塩小さじ 1/2、カレー
粉大さじ 1、ケチャップ大さじ 1、ウ
スターソース大さじ 1、水 150ml、
薄力粉大さじ 1/2、卵お好み

●作り方

- ①にんじんはよく洗い、皮をむいて
すりおろす。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ②深めの耐熱容器に薄力粉以外の材料を入れて混ぜ、ふんわり
ラップをして、電子レンジで 10 分程度加熱する。
- ③一度取り出し、スプーンでかき混ぜ、薄力粉を入れて混ぜ、
ふたをせずに 1 分加熱する。



1 人分（カレーのみ）
エネルギー 222 kcal
塩 2.6 g

調味料を準備するのが難しければ、市販のカレールー
（2 かけ）を使っても作ることができます。

夏休みにレンジ調理にチャレンジしてみよう♪

子どもも大人もみんな大好きカレーライス！お鍋でコトコ
ト煮込んで作るイメージがあるかと思いますが、電子レンジ
でも簡単に作ることができます。

火を使わないので、暑い夏やお子さんが自宅にいる夏休み
の昼食にもぴったりです。ご飯を炊いておけば、1 品で野菜
とお肉と一緒に食べられます。まずは、お休みの日に一緒に
作ってみて、慣れたら任せてみるのもおすすめです♪

お子さんが包丁を使う場合は、大人がついて見守っていた
だけだと安心です。料理にチャレンジし、自分で作ること
で、食べることに興味を持つきっかけにもなって、生活スキルを
身に付けることもできます。 管理栄養士 小屋畑麻未