



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（火）～15日（木）はお盆休み、29日（木）は図書整理日のため休室



おもひいたします
凍空と日だまりと

著者：あさのあつこ



黄昏のために

著者：北方謙三



古本食堂 新装開店

著者：原田ひ香



わたしが「わたし」を
助けに行こう—自分を救う心理学—

著者：橋本翔太



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）

※13日（火）～15日（木）はお盆休み、27日（火）は図書整理日のため休館



ほたるのよる

著者：谷本雄治
絵：サトウマサノリ



戦争は、

著者：ジョゼ・ジョルジェ・レリア
絵：アンドレ・レリア
訳：木下真穂



こんやははなびたいかい

著者：きしだえりこ
絵：あべはるえ



7歳までに知っておきたい
ちきゅうえほん

著者：アリス・ジェームズ
絵：ステファノ・トネッティ
訳：岡田好恵

スイス・サンモリッツとの交流 60 年



▲サンモリッツでの式典
あいさつ（7月10日）

今年、倶知安とサンモリッツの姉妹都市提携60周年。7月には、私や作井議長をはじめとする公式訪問団を編成し、スイス・サンモリッツや山岳リゾート（ツェルマツト、ダヴォス）を訪問しました。

サンモリッツでは、アルプホルン音楽隊や市民の皆さんに温かく迎えられ、交流60周年を共に祝う機会を得ることができ、未来にわたり両都市が、お互いの交流をより一層深めていくことをあらためて確認し合うことができました。

特に世界中の観光客でにぎわう市庁舎前の広場で、日本国旗と倶知安町旗がスイス国旗とともに風になびく光景には、身震いするほど。私はもちろん、本町にとってもとても感激すべき貴重な時でした。

これまで60年間もの永きにわたり交流を育んできた先人の偉大さに感謝するばかりです。

文字一志

今日は何を食おう？

☆ ね ば ね ば 納 豆 う どん ☆

●材料（1人分）

冷凍うどん 1玉、小松菜 1株、納豆 1パック、めんつゆ小さじ 2、卵黄 1個、天かす大さじ 1



●作り方

- ①小松菜はよく洗い、みじん切りにして耐熱容器に入れる。ふんわりラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱し、めんつゆと混ぜておく
- ②納豆は付属のたれ（たれがない場合は醤油などお好みで）を入れて混ぜ、①と天かすを混ぜておく
- ③冷凍うどんは電子レンジで加熱し、冷たい水で冷やす
- ④お皿にうどん、②を盛り付け、最後に卵黄をのせる

見た目は悪くなりますが、よく混ぜて食べるとよりおいしいです！

麺類を食べるときにもたんぱく質、野菜を入れよう！

暑い夏が来て、冷たい麺類がおいしい季節となりました。暑くて食欲が落ちると麺類が食べやすくなると思いますが、麺類だけだと体をつくるもとになるたんぱく質や、体の調子を整えてくれる野菜が不足しがちなので、夏バテにもつながっていきます。

たんぱく質は魚・肉・乳・大豆製品などですが、サバ缶、ツナ缶、卵、納豆などは手軽に食べられるのでおすすめです。また、野菜もトマト、キュウリなど、そのまま食べられるものを活用しましょう。麺類を食べるときには、たんぱく質、野菜を追加して、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

管理栄養士 小屋畑麻未