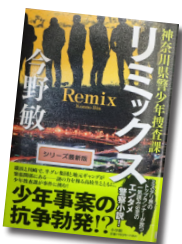




公民館 3階図書室

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

11日1日（金）より『古本市』開催！
※本がなくなり次第終了



リミックス 神奈川県警少年捜査課

著者：今野敏



愛しさに気づかぬうちに

著者：川口俊和



迷惑な終活

著者：内館牧子



もらう×増やす×出費を減らす 年金最大化生活

著者：社労士みなみ



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※26日（火）は図書整理日のため休館



おなかのあかちゃん、 もういいか〜い？

著者：豪田トモ
絵：いけみやみな



クジラがしんだら

著者：江口絵理
絵：かわさきしゅんいち
監修：藤原義弘



子どもを全力で守る本

著者：中井宏、岡真裕美
絵：上田バロン



猫田博士の心理テスト

著者：清田予紀
写真：南幅俊輔

祝 ニセコ羊蹄広域 倶知安厚生病院

地域に無くてはならない「倶知安厚生病院」。

ですが、旧棟は大きな地震に「倒壊の恐れアリ！」と診断。東日本大震災、熊本地震などの悪夢をわがまちに置き換えて想像する。いても立ってもいられない、「急がねば！」。しかしながら、病院経営者から整備事業費の捻出は困難であることを告げられる。「地域医療を守る」とは？、自問自答を繰り返す。そして近隣の町村長に相談。真正面から向き合い続けた。そして、羊蹄山麓7町村に加え、島牧村・寿都町・黒松内町・共和町・岩内町・泊村・神恵内村の計14町村の住民の皆さまのご理解をいただく。本当にたくさんの温かいご支援をもって、ついに新棟がオープン！

『JA北海道厚生連 ニセコ羊蹄広域 倶知安厚生病院』と正式名称も新たに。「地域医療を守る」とは？これからがスタートだ。



▲ スイス給食（9月26日）

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ う ま み た っ ぷ り 味 噌 汁 ☆

●材料（4人分）

水カップ3（600ml）、昆布ひと切れ、かつお節（小）1パック、なめこ1袋、好きなきのこ100g、絹豆腐150g、みそ大さじ2、牛乳大さじ2、ネギお好み



1人分 エネルギー 62kcal
塩 分 1.3g

●作り方

- ①鍋に水と昆布、かつお節を入れる。
- ②①が沸騰したら、昆布を取り出し、全てのきのこを入れて火が通ったら、豆腐を一口大に切って入れる。
- ③みそと牛乳を混ぜておく。*事前に合わせるのがポイント！
- ④②の火を止め、③を溶かし入れ、お好みでネギを入れる。

*だし2種類に、きのこも合わせることでうまみアップ！
*牛乳のコクで少ないみそでもおいしく食べられます
*だしを取った昆布は刻んで、具にしてもおいしいです

ちょっとした工夫で、塩を減らして元気に生活しましょう

先月号では、町の健康課題は「高血圧」で、自分でできる高血圧予防として、塩分を減らすことをお伝えしました。

今月号では、実際にどんな工夫ができるかをお伝えします。

＜塩分を減らす工夫＞

- ・麺類を食べるときは汁を残そう（塩分2～3gカット）
- ・みそ汁を食べるときは野菜をたっぷり入れよう
- ・だしを使っとうまみを出そう
- ・お漬物を食べるときは小さめのものを選ぼう
- ・みそ汁と漬物は別々に食べよう
- ・しょうゆをつけるときはちょこっとつけよう

管理栄養士 小屋畑麻未

文字一志