

図書室の利用カードがオンラインで
申し込みできるようになりました！



New Books

新着図書のお知らせ



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※31日（木）は図書整理日のため休室



ぼくは刑事です

著者：小野寺史宜



NO.6 再会 #1

著者：あさのあつこ
絵：toi8



新 心霊探偵八雲 2
青藍の呪物

著者：神永学



昔の知恵からはじめる
回復のためのレシピ

著者：山田奈美



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※29日（火）は図書整理日のため休館



いもむしずんずん

著者：伊佐久美



やなせたかし物語

著者・絵：やなせスタジオ



大阪・関西万博
公式キャラクター BOOK
ミャクミャクをさがせ！

著者：ミャクミャク



Q世代塾の問題児たち

著者：石川宏千花
絵：みずす

7月の夏空と羊蹄の山から



▲ 令和7年第2回定例
町議会（6月18日撮影）

「当たり前が当たり前で無くなった」…コロナ禍から5年余り。再び悪夢がよぎる。

本町字巽地区での開発などが各種法令を『無視』された形で進められていたことが判明した。①建物：建築基準法（建築確認申請）、②道路・宅地造成：都市計画法（開発面積1万平方メートルを超えると開発行為許可申請）、③伐採：森林法（伐採面積1万平方メートルまでは伐採届、1万平方メートルを超えると林地開発許可申請）、④景観：倶知安町景観計画条例（開発面積3千平方メートルを超えると届出および地域説明会開催）。『無視』の数にも驚かされ、あきれてしまう。

ふるさとのシンボル羊蹄山（国立公園）の直下での行為。悔しい、情けない。なぜ、早く気付かなかったのか？手立てはなかったのか？同じようなことが起きないようにするには？7月の夏空と羊蹄の山から、何か答えが返ってこないものだろうか。

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ レンジで簡単サバ缶パスタ ☆

●材料（1人分）

サバ缶（水煮）1/2缶、スパゲッティ80g、きのこ1/2袋（50g）、水1カップ（200ml）、めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1、塩少々、すりおろしにんにく・しょうが各少々、青シソ3枚、ごま油小さじ1



1人分 エネルギー 503 kcal
塩 分 2.4g

●作り方

- ①サバ缶は細かくほぐし、きのこは石づきを取りほぐす。
- ②大きめの耐熱容器に水、サバ缶、めんつゆ、塩、すりおろしにんにく・しょうが、きのこを入れてよく混ぜ、パスタを半分に折って交差するように入れる。
- ③電子レンジで7～8分加熱し、ごま油を入れて混ぜる。
※パスタの太さによって加熱時間を調整してください
- ④器に盛り、千切りにした青シソのをせる。

しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと調理が大変で、食欲も出ず、冷たいそうめんやそばなどの、簡単な料理になりがちです。主食のエネルギーだけでは体がうまく働かないため、疲れやすく夏バテにもつながります。毎食、主食、主菜、副菜を取り入れることで、元気に過ごすことができます。

- 主食（ごはん・パン・麺など）体のエネルギーになるもの
 - 主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）体を作るものになるもの
 - 副菜（野菜・海藻・きのこなど）体の調子を整えるもの
- 麺類の場合も卵や納豆、冷しゃぶなどのたんぱく質、トマト、きゅうりなど手軽に加えられる野菜を取り入れるとよいですね♪

管理栄養士 小屋畑麻未