



公民館 3階図書室

10～18時（毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理のため休室



#台所のあるところ

著者：原田ひ香



めぐる糸
明治浪漫霊異譚

著者：永井紗耶子



柩の狩人

著者：大沢在昌



カウンセリングってなにをするの？
こころの専門家
「心理カウンセラー」の仕事

著者：細川貂々、浜内彩乃



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※28日（火）は図書整理のため休館



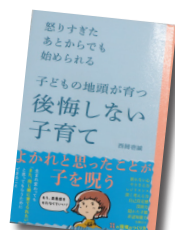
星空キャンプ

著者：村上康成



たんたんたなばた

著者：西村敏雄



怒りすぎたあとからでも始められる
子どもの地頭が育つ
後悔しない子育て

著者：西岡竜成



わけがわかる日本史

著者：本保泰良

「震えるほど」の感動は



▲定例町議会（6月15日）

ぜひ、訪れてみてほしい。
ニセコ東急グラン・ヒラフ
の Gondola 山頂駅レストラ
ン「ネスト 813」展望テラ
ス。羊蹄山から市街地まで

の一望は「震えるほど」の感動が。

世界的な経済誌フォーブスで、世界の富裕層が別荘を購入したい地域・都市ランキングの5位にニセコが。スマホの位置情報では、訪日客のお立ち寄り比率全国1位にニセコが。町内宿泊施設の定員数はこの10年で2倍の1万9千人に迫る勢いだ。

「世界に誇れる国際リゾートを目指し、成長を」「今はまだまだ成長期。なので、ひずみも」「リゾート地としての成長が、この町で子どもからお年寄りまで安心して元気に暮らすことに繋がり、訪れる方には私たちのライフスタイルの魅力を伝えられたら」

展望テラスでの「震えるほど」の感動の正体は、ここが私たちのふるさとであるという誇らしさなのだろう。

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ バ ナ ナ き な 粉 ア イ ス ☆

●材料（製氷皿1つ分）

バナナ1本、きな粉大さじ5、
牛乳50ミリリットル、はちみつ大さじ1



●作り方

- ①バナナ以外の材料を混ぜ合わせる。
- ②バナナを輪切りにして、製氷皿（保存容器や器でもよい）に並べ、①を入れ、冷凍庫で数時間冷やす。

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください

全体重 エネルギー 325kcal
塩 分 0.1g

手作りおやつで、栄養補給し、元気に夏を過ごしましょう

暑くなってくると、冷たいアイスやジュースが美味しく感じます。ついつい食べたくなってしまいますが、砂糖の取り過ぎや、むし歯への影響も心配です。

そこでおススメなのが、手作りアイスです。おうちにある食材を組み合わせることで、簡単に作ることができます。

バナナには夏の疲れた体にエネルギーを素早く、かつ持続的に補給してくれる糖質が含まれています。また、バナナときな粉に豊富に含まれるビタミンB群は、食べた糖質やタンパク質を効率よくエネルギーに変えて、体に熱や疲れをため込まないようにしてくれます。

手作りおやつで、不足しがちな栄養をチャージし、元気に夏を乗り切りましょう。

はちみつにはボツリヌス菌が含まれ、1歳未満の赤ちゃんが食べると、腸が未熟なため「乳児ボツリヌス症」という重い食中毒を引き起こす危険があります。加熱したもの、加工品でも1歳未満の乳児には与えないように注意しましょう。

管理栄養士 小屋畑麻未