



公民館 3 階図書室

10～18時（毎週月曜休室）
※27日（木）は図書整理日ため休室



食べて、寝て、しあわせ？

著者：伊吹有喜ほか



硝子のマンション

著者：染井為人



たぶん、恋しい

著者：一穂ミチ



脳と体にズーンと効く！ 100万回再生の神ツボ大全

著者：しゅー先生



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※25日（火）は図書整理日のため休館



ゆるゆる図鑑ミステリー ゆるゆるUMA図鑑

著・イラスト：かげ
監修：並木伸一郎



よくできました！ 一生役立つ！ はじめてのこどもキッチン

著者：鈴木薫



あわてるな！ みずはこわいぞあぶないぞ！ 子どもの身をまもるための本

著者：清永奈穂
イラスト：石塚ワカメ



いらっしゃいおまつりだ！

著者：山本祐司

君も立派な「くっちゃん子」

倶知安高校野球部の活躍は、まちの人々の胸を躍らせてくれた。夏の南北海道大会では4回戦で駒大苫小牧に0対1で惜敗したが、同春季大会では48年ぶりとなる全道大会出場と歴史的な勝利を挙げるなど、躍進を見せてくれた。また、町内2つの高校の生徒の活躍は、ほかのスポーツ・文化・まちづくり活動においても素晴らしい。



▲社会を明るくする運動
キャラバン（7月2日）

高校ともなると町内出身の生徒は全体の半数にすぎない。またこの町で働く大人たちの中でも、地元の高校の卒業生は一部である。

それでも、私たちは生徒たちの頑張る姿に無条件の拍手を送り、応援する。町外在住であっても町内の学校に通う子どもたちのことは、これから先も、同じく“本気で”育み続けたい。少なくともその間は立派な「くっちゃん子」なのだ。

そして、その「くっちゃん子」が倶知安を離れても、“ここがふるさと”とずっと思える、そんなまちになりたい。

文 字 一 志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 夏に食べたい冷たいスープ ☆

●材料（2人分）

きゅうり 1/2 本、乾燥わかめ小さじ1、絹豆腐 1/4 丁、ひきわり納豆1パック、水 300[㍺]、しょうゆ大さじ1、酢小さじ1、すりごま大さじ1、ごま油小さじ1/2、かつお節小1パック、お好みでショウガや大葉、ミョウガなど



1人分 エネルギー 55kcal
塩 分 0.7g

●作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りに、絹豆腐は1[㍺]角に切っておく。わかめは戻しておく。
- ②水、しょうゆ、酢、すりごま、ごま油を器に入れ、①とひきわり納豆を加えて混ぜる。
- ③食べる直前にかつお節を入れ完成。お好みで千切りしたショウガや大葉、ミョウガを加える。

サラッと食べられる冷たいスープで夏バテ予防

夏は汗と一緒に、水分だけでなくナトリウムやカリウムなどの塩分やミネラルが失われます。暑くて食欲が湧かないときでも、火を使わず、水分・栄養補給ができるスープを紹介します。

きゅうりは95[㍺]が水分で、栄養がないと思われがちですが、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出してむくみを解消するほか、血圧を正常に保つ作用があります。また利尿作用もあるので身体にこもった熱を汗や尿とともに外へ逃がし、身体を冷やす効果もあります。

納豆や豆腐を入れると一緒にたんぱく質もとることができます。ご飯と一緒に食べたり、冷たいそうめんやうどんのつけ汁にしたりするのもおすすめです！

管理栄養士 小屋畑麻未