

2010 (平成 22)

びらとり

6
No.596

荷負小学校の楽しい思い出



※中央の写真は、子どもたちデザインの7人お揃いTシャツ

今月号は...

- ・超高速インターネットが町内ほぼ全域で可能に
- ・町のひろば
- ・教育委員会からのお知らせ
- ・平取地域イオル再生事業の概要
- ・新しい公共施設をご紹介します
- ・すこやかだより
- ・図書館へいこう・・・ほか

平取町に光が来る！

超高速インターネットが町内ほぼ全域で可能に

【平取町のインターネット情報通信サービスが超高速化】

世界中が繋がるインターネットは、登場から 20 年ほどで爆発的に普及し、私たちの生活にも身近なものとなりました。

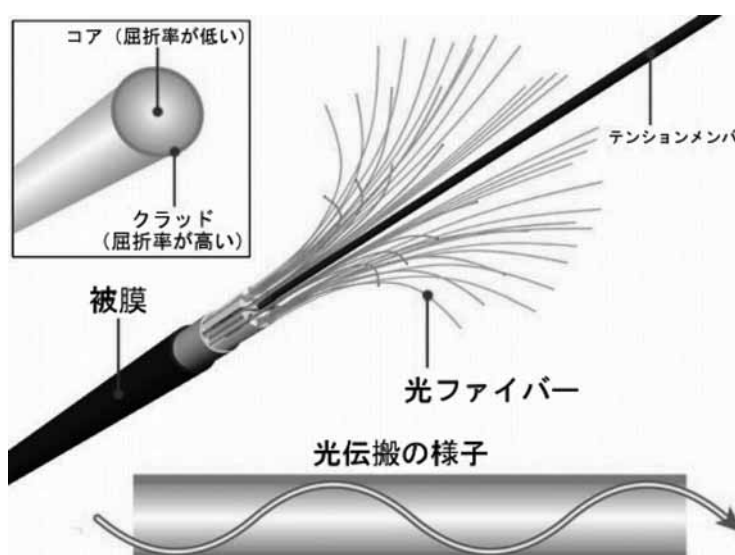
町内では、高速なインターネット回線（ADSL）が本町・振内町・貫気別地区において利用することができますが、近年は情報量も増加し、快適に利用することが困難になる事態も発生してきました。また、未整備の地域は依然としてサービス開始の見込みがなく、情報の格差が広がっている状況です。

そこで、町では、国の交付金を活用しながら町内全域に光ファイバーを敷設し、情報化の推進を図ることにしました。これまで低速な ISDN や、速度や安定性に難がある ADSL サービスを利用していた世帯でも、高速で安定した光ファイバーによる「超高速インターネットサービス」が近隣の町よりいち早く利用できることになります。

【情報通信の最終形態である光ファイバーのしくみ】

光ファイバーは、電気の代わりに光で信号を送る髪の毛ほどの太さのガラス線です。距離による信号の変化が少ないため数十キロ離れた場所でも安定した通信が可能となりますが、敷設コストが非常に高く、たくさんの加入者が見込めない町村部では民間事業者による整備が進んでいない状況でした。

また、光ファイバーは大容量で安定して音声・映像など様々な情報を同時に送信できるため、テレビ放送の伝送としても利用することができます。



【光ファイバーでの超高速インターネットはなにが違う？】

画像や映像満載のホームページが素早く表示！

今まで待たされた画像や映像の多いホームページが、素早く見ることができます。

ハイビジョン画質の動画の視聴

これまでの通常の動画はもちろん、ハイビジョン相当の画質の動画もスムーズに視聴できます。

世界中と無料でインターネット通話やテレビ電話

超高速インターネットを利用することで、無料で多人数が同時に電話で話をしたり、世界中とテレビ電話も可能です。遠く離れたお友達と目の前にいるようなコミュニケーションができます。

家庭用ゲーム機（Wii や DS、PS3 など）を利用したインターネットゲーム

世界中の人とオンラインコミュニケーションや対戦ゲームが楽しめます。

いくつものパソコンが同時にインターネットをしてもラクラク

家庭内で同時に複数のパソコンでインターネットや動画を見ても速度が落ちません。

外出先の遠隔地からペットや畑の管理カメラとして

使い方次第では高品質なカメラとして、外出先から見ることもできます。

【申し込みはどこへ？また、サービス開始はいつ？】

サービスの提供は来年3月頃を予定しており、申し込み先は町ではなくNTT東日本となりますが、サービス開始までは町で「情報化推進協議会」を設立し、事前申し込みの取りまとめをしますので、近日中に「まちだより」にてご案内します。

【光インターネット（フレッツ光ネクスト）の毎月の利用料金はどれくらい？】

月額利用料は、NTTが全国で提供しているフレッツ光ネクスト料金と同様です。

現 在 の 利 用 状 況					光 移 行 後 の 料 金				
回 線 費 用			ISP料	機器 レンタル	合 計	回線費用	ISP料	ひかり 電 話	合 計
フレッツ回線 基本料 1,600円	ADSL40M 2,750円	850円	540円	5,740円	光ネクスト 回線料 5,200円	1,200円			6,900円
	ADSL12M 2,700円		490円	5,640円					
	ADSL 8M 2,650円		490円	5,590円					
ダイヤル回線 基本料 1,450円	ADSL40M 2,750円	850円	540円	5,590円	光回線料とISP料 (ぷらら)のセット プラン 6,200円		500円		6,700円
	ADSL12M 2,700円		490円	5,490円					
	ADSL 8M 2,650円		490円	5,440円					
ISDN回線基本料 2,780円	INSネット64 2,800円	700円		6,280円					

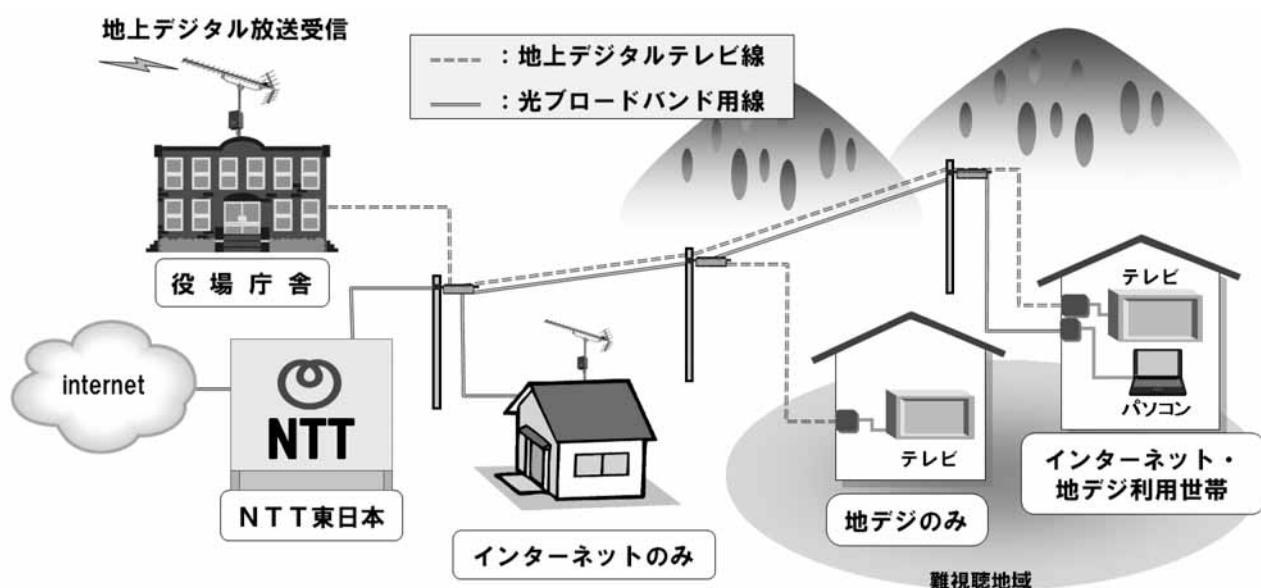
ISP(プロバイダ)をNTT提供の「ぶらら」を利用した場合の例で、別途消費税が加算されます。

【注意：インターネットに契約しても地上デジタルテレビ放送は視聴できません】

町では、インターネット用と地上デジタルテレビ用の2種類の光ファイバーを整備しますが、テレビ用の光ファイバーは、国の定めた難視聴地域の限られた世帯へのサービスであり、インターネットに契約しても地上デジタルテレビ放送を視聴することはできません。

また、テレビの難視状況は随時調査していますが、多くの難視世帯がある二風谷・貫気別・本村地区については今年度中にデジタルテレビ放送を再送信する施設を整備しますので、各家庭で設置するテレビアンテナにて視聴して頂くことになります。

詳細は改めて次号以降お知らせします。



平取町地域情報基盤整備事業のイメージ

HTのひろば



アマサギさん、こんにちは

去場 安田 均さん撮影 (5/11)

橙色の飾り羽をまとった可愛い「アマサギ」が、去場の水田に、ひょっこり姿を現しました。

アマサギは全長 50cm 程度で、くちばしの短い小型のサギです。冬には全身が白い羽に覆われますが、夏は頭から首までと背中に橙色の飾り羽が生えます。主に夏鳥として渡来しますが、北海道での観測は、まだ多くはないようです。

水田ではトラクターなどの後につき、驚いて逃げ出してくる昆虫を捕らえたりするそうです。

アマサギさん、来年もまたお会いしましょうね。

朝の元気はここから !!

振内町民ラジオ体操 (5/24)

恒例となりました「振内町民ラジオ体操 100 日大会」が、今年も役場振内支所前でスタートしました。

開催初日は 40 名余りが集まり、福澤一光振内自治会長の「皆さん、健康ために 100 日間頑張りましょう」という挨拶で始まりました。

第 26 回目となるこの 100 日大会、8 月 31 日のゴールを目指して毎日開催されます。幅広い年齢の方々が集まり、朝の清々しい空気を胸に、みんなで元気よく体を動かしてます。



健康づくりの秘訣です

全町ゲートボール大会 (6/2)

ゲートボールを通して、地域の交流、健康の増進及び技術の向上を図ることを目的に町ゲートボール協会が主催する「第 27 回全町ゲートボール大会」が二風谷ファミリーランドで開催されました。

競技は、8 チームを 2 ブロックに分け、勝率により争われ、小平チームが優勝となりました。

途中、小雨に見舞われましたが、白熱した競技を行うことができました。





流域の自然環境を次代へ 三者協定締結記念植樹祭 (6/5)

このほど、三井物産株式会社が所有する沙流山林をめぐるアイヌ文化の保全・継承、地域の振興に関する協定が、三井物産株式会社、社団法人北海道アイヌ協会平取支部、平取町の三者で締結され、それを記念して、二風谷ファミリーランド公園で、関係者により植樹祭が行われました。

植樹された3本の木は、5mほどのアツニ（和名：オヒョウ）で、沙流山林内に自生していたものです。これから、沙流川流域の自然環境を次代へ引き継ぐ母樹として、共に守り育てていくことでしょう。

功績と思い出は永遠に… マンロー先生の遺徳を偲ぶ会 (6/6)

イギリス出身の医師ニール・ゴードン・マンロー先生は、アイヌ文化研究に努めるとともに、診療所を開き、無料で患者を診察するなど、地域の方々に多くの思い出や功績を残されました。

この日は、二風谷、旧マンロー邸に約50名が参集し、マンロー夫人から伝えられたクッキーが配られた後、全員で先生を思い黙祷し、赤いカーネーションを捧げました。

また、今年は平取町アイヌ文化情報センターにおいて、札幌在住の小野邦夫氏が制作した、先生の生涯をまとめたDVDを鑑賞し、改めて功績の偉大さに感銘を受けました。



毎週木曜日はトマトの日 学校給食試食会 (6/17)

平取町農協のトマト・キュウリ部会では、6月から、町内9つの小中学校給食に新鮮なトマトの提供を始めました。

この「びらとりトマト」を使った学校給食を関係者に食べてもらおうと、紫雲古津小学校で試食会が開催され、挨拶に立った農協の仲山浩組合長は「これだけトマトの生産が大きくなったのは、町民皆さんの協力があったから。このトマトはその恩返しです」と話していました。

トマトは、9月までの間、毎週木曜日の朝に各学校に届けられ、その日の給食メニューになります。



教育委員会からのお知らせ

新指導要領の実施に向けた今年度の取り組み

小学校は来年から全面实施

運動会・体育祭も終え、1学期も終盤を迎えています。平取町教育目標「心豊かにたくましく生き、ふるさとの明日を拓く人を育む」の具現化、基礎・基本の確実な定着と個に応じた指導の充実をめざし、各学校ではそれぞれ今年度の重点を定め取り組んでいるところです。

同時に、「生きる力」をバランスよく伸ばしていく手だての強化を図る新学習指導要領の全面实施（小学校は23年度から）への移行措置が進められています。子どもたちには、今年度も教科書の他に算数及び理科の補助教材と5・6年では英語ノートが配布され活用されています。



外国語活動には ALT とともに地域人材活用講師も派遣

外国語活動では、今年度は各学校年間20～35時間と大幅に時数が増え、子どもたちは担任の先生と一緒にジェスチャーや歌、ゲームなどを通して外国語を用いたコミュニケーションの楽しさを感じながら元気に活動しています（中学校英語科の繰り上げ実施ではありません）。先生方もゼロからのスタートへのチャレンジということで校内全体での研修に取り組んでいるところです。

教育委員会はその円滑な実施に向けて昨年度から実技講習会の実施などの研修機会の拡大に努めていますが、今年度は外国語指導助手（ALT）に加えて独自に地域人材を活用したJET（日本人講師）も同時に派遣し、担任と一緒に指導に当たれるようにしています。

7月3日まで図書館で教科書展示会開催

新指導要領の実施に向けて管内的な作業の一つに教科書の採択があります。

まちだよりでもお知らせしていますが、7月3日（土）＜休館日を除く＞まで町立図書館（ふれあいセンター3F）において教科書展示会を実施しています。

教科書展示会は、教育関係者だけではなく保護者や一般の方にも閲覧していただくことで、教科書や教科に対する理解を深めることを目的としています。現在町内の小中学校で使用している教科書と新たに文部科学省の検定を経た教科書（見本本）をどなたでも自由に閲覧できますので是非ご覧ください。

地域の中の学校として ～荷負小学校～

明治42年、荷負簡易教育所から独立し、北海道荷負小学校として開設以来、中学校の併置・廃校を経て、平成元年新校舎が完成。平成15年には開校百周年事業を実施。現在、教職員8名、児童7名の学校です。

「おはようございま～す！」子どもたちの元気な声で一日が始まります。本校では、安全面・生徒指導の両面から、朝は途中まで迎えに行き、帰りはバス停・自宅まで教職員全員で送迎活動を実施しています。

「おはようタイム」（8時10分から8時20分）には子どもたちが自主的に読書をしています。年に数回、地域の方々も、読み聞かせをしてくださっています。

さあ、1時間目が始まりました。複式学級での授業です。6年生に先生が勉強を教えているとき、5年生は先生の指示のもと、調べ学習やワークシート・問題集などを使用して勉強します。

子どもたちのお楽しみ、中休み・昼休み・放課後は児童7名と教職員と一緒に遊びます。“遊びの中で子どもは育つ”教職員は遊びの見守り隊として参加しています。

本校は平成23年3月31日で閉校することになりましたが、百寿会（老人会）の皆さんとの七夕交流会、餅つき交流会、芋団子汁・ゲーム交流会、地域の皆さんとの百人一首活動やボランティアの方々による楽しい読み聞かせなどを通して子どもたちに貴重な体験・経験を語り伝えていただき、「人との関わりを大切にしながら、じっくり考え、しっかり学ぶ子の育成」の目標のもと、教職員一同さらなる信頼される学校づくりに努めて参ります。



みんなで楽しくスポーツを

～リトルラビッツスポーツクラブ開講～



町内の小学生を対象に、スポーツをすることの楽しさを知ってもらうため、様々なスポーツが体験できる、今年度の「リトルラビッツスポーツクラブ」が5月8日(土)の本町地区を皮切りに、振内地区、貫気別地区と開講しました。

1回目のクラブでは、いろいろな運動の基礎となる能力や、身体の動きを総合的にみる「体力テスト」を実施し、本町地区22名、振内地区22名、貫気別地区13名の児童が参加しました。

内容は「立幅とび」、「上体おこし(腹筋)」、「腕立伏臥腕屈伸(腕立伏せ)」、「時間往復走」の4種目で、参加した子ども達は一生懸命に取り組んでいました。

リトルラビッツスポーツクラブ(通称リトラビ、逆さから読むとピラトリ)は今後、ドッジボール、ティーボール、カローリングなど様々なスポーツを行います。途中入会もできますので、気軽に参加してください。

今年は大きくたくさん実りますように!

～キッズチャレンジTHEあぐり～

紫雲古津 5月29日(土)

児童にお米がどのように作られ食卓にあがるかを学んでもらう、「キッズチャレンジTHEあぐり」(実行委員会主催)の第1回目を開催し、参加した32名の小学生とその保護者が、澄みきった青空のもとお米づくりの第一歩となる田植えを体験しました。

今年も紫雲古津 田中修さんの水田をお借りしてこの事業を行っていますが、この日は風も弱く温んだ泥水の感触も感じながら、地元の水野武雄さんや農業委員、JA青年部の皆さんに教わり丁寧に植えていきました。中には顔に泥が跳ねても気づかず黙々と植えていたり、足を取られて尻もちをついてしまい泥まみれになった児童もいたり、あちこちでハプニングが起きていました。思いのほか早く終わってしまったので物足りなさもあったようですが、足を洗い終わると「おなかすいた～」の声。おにぎりをほおばりながら達成感いっぱいの笑顔を見せていました。

昨年は天候が悪く町内でもお米の出来が良くなかったということでしたが「今年は良い気候で大きく成長してたくさんお米がとれますように」と祈りながら田植えを終えました。

昔の道具「ころ」で植える場所に印をつけます。



「大きく育って!」と願いを込めて...



教育委員会からのお知らせ

各スポーツ少年団の大会結果

平取義経剣心会スポーツ少年団

第3回清柳杯少年剣道大会

期日 平成22年4月25日(日)

場所 音更町総合体育館

成績 個人戦【小学生低学年女子の部】第3位：木村有稀

第7回瀧澤榮八杯少年剣道大会

期日 平成22年5月1日(土)

場所 千歳市開基記念総合武道館

成績 団体戦【小学生の部】第3位：小山椎名・木村裕斗・木村有稀・木村一稀・小山哲汰



平取町柔道スポーツ少年団

第24回日胆柔道スポーツ少年団交流大会

期日 平成22年4月18日(日) 場所 登別市総合体育館

成績

男子 団体戦【小学生高学年の部】第3位：松永優気・佐藤優弥・及川和磨・津川義貴・及川智己
【中学生の部】 準優勝：武田諒太郎・西野 匠・安藤大貴・正木 健・吉田貴史

男子 個人戦【小学1年の部】優勝：牛坂 大悟 【小学4年の部】第3位：松永 優気
【中学3年の部】 準優勝：吉田 貴史 第3位：正木 健

女子 個人戦【中学3年の部】第3位：斎藤 美香

第32回北見練心会杯全道少年少女柔道大会

期日 平成22年4月25日(日) 場所 北海道立総合体育センター

成績 男子 個人戦【小学生高学年の部】第3位：及川智己

第1回十勝カップ北海道中学生柔道体重別選手権大会

期日 平成22年5月1日(土) 場所 鹿追町総合スポーツセンター

成績 男子 【55kg級個人戦】第3位：西野 匠

【81kg級個人戦】 準優勝：吉田 貴史

女子 【70kg超級個人戦】第3位：斎藤 美香

平取ミニバスケットボール少年団

平成22年度第33回春季ミニバスケットボール大会

期日 平成22年5月15日(土)・16日(日)・
22日(土)・23日(日)

場所 日高町門別スポーツセンター

成績 第3位(参加：女子16チーム)緒方千智 主将 ほか22名



その他の大会結果

第27回全日本少年軟式野球日高地区予選大会兼第3回全日高中学校軟式野球大会

期日 平成22年5月22日(土)～23日(日)

場所 平取町みどりが丘公設グラウンド

成績 優勝：平取中学校クラブ

【1回戦】(シードにより不戦勝)

【2回戦】10 - 1 対 門別中学校クラブ

【準決勝】5 - 1 対 新冠中学校クラブ

【決勝】5 - 2 対 様似中学校クラブ

全道大会予定：7月16日～19日(恵庭市・千歳市)



伝統家屋「チセ」の紹介

町立二風谷アイヌ文化博物館には、野外施設としてアイヌのチセ（家）が復元されています。地域のアイヌ文化学習・観光振興の拠点として、昭和 60 年度から平成 15 年度にかけて 4 棟のチセ群が整備されました。

更に平成 20 年度からは隣接する町有地にイオル整備事業の一環としてチセの建設が進められており、アイヌ文化を継承していくための空間として一層のにぎわいをみせるようになりました。

伝統的なチセは自然素材を用いて建てられます。沙流川流域ではカヤ（スギ）で壁と屋根を葺くやり方が一般的となっており、出来たてのチセは黄金色のような美しい色合いをみせます。しかし年数の経過につれて自然素材ゆえの傷みが出てくることから、定期的な改修・改築も必要になります。

博物館のチセ群については 4 棟中 3 棟を平成 20 年度から 2 カ年にかけて改築（修景）しました。カヤの段葺きによる三角屋根をなるべく良い状態で維持することは、地域の景観形成を推進していく上でも非常に大事なことといえます。チセが何棟も建ち並ぶコタンと今日的な住宅街・アイヌ民芸品店・林業的に整備された美しい里山等が混在する二風谷の景観は、文化的景観としても第一級の価値をもつものであろうと考えています。

今回実施したチセ群整備を契機に、学習素材としての活用も幅を広げていくことが可能になります。きれいに整備した 3 棟のチセそれぞれでアイヌ古式舞踊などの体験学習やアイヌ文化についての講話を聞いたり、チセの構造などを学んだりできるようになります。町内外の学校や地域団体はもちろんのこと、世界中からやってくるお客さんへのサービス向上という観点からも、よりよい効果が期待されるところです。

教育委員会では、今後も平取地域イオル整備事業・萱野茂二風谷アイヌ資料館等と連携しながら、教育施設としての博物館チセ群の管理を継続していきます。



【博物館敷地内のチセ群】

地域の伝統文化を学ぶ施設であると同時に、昔からの建築技術や儀礼を継承していくための場でもあります。

地域と連動しながら、活気のある魅力的な環境づくりをこれからも進めていきます。

【チセの内部】

囲炉裏（アペオイ）とその周りには、アイヌ文化に受け継がれる世界観や教えが凝縮されています。

実際に座りながらそうした想いを体感できる施設は、町にとって貴重な財産といえます。

平取町の良さを多くの人に知ってもらうためにも、様々な媒体を用いながら地域文化を啓発していきます。



平取地域イオル再生事業の概要

「水辺空間の再生」整備を進めています！

以前、イオル再生事業概要において、コタンの再現エリアの整備内容をご紹介しましたが、今回は、沙流川の本町河川敷地を利用して「水辺空間の再生」エリアの整備内容についてご紹介します。

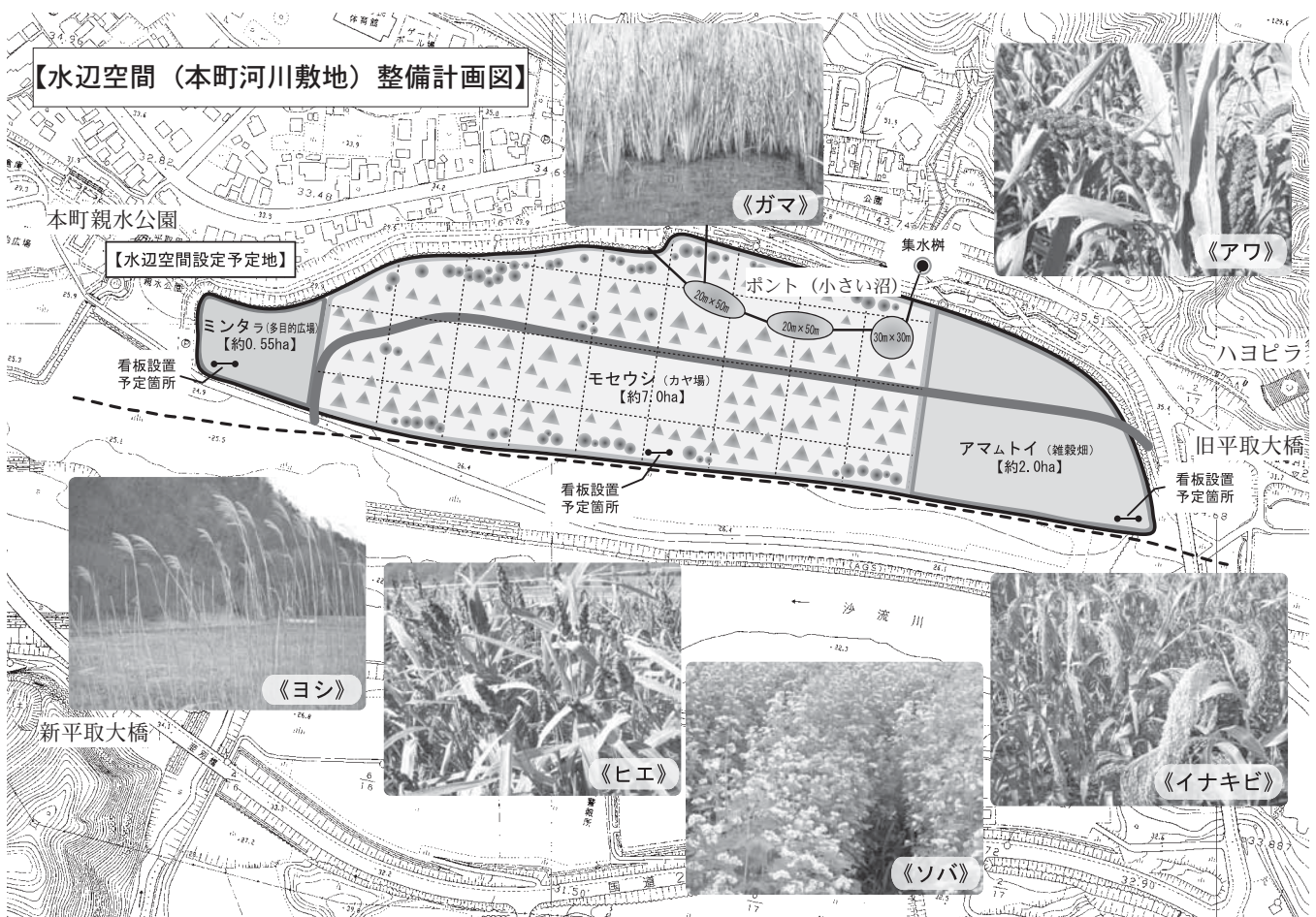
【水辺空間の再生整備方針】

アイヌ文化の有用植物として、オギ・ヨシ（総称：カヤ）・ガマなどが群生する水辺のイオルとして、モセウシ（カヤ場）及びポント（小さい沼）を整備します。

また、農耕の場としてヒエ・アワ・キビなどの雑穀を栽培するアマムトイ（雑穀畑）を造成し、維持管理に必要な管理用作業路を整備します。

このような有用植物を栽培し、コタン（二風谷地区）やイオルの森（二風谷地区）と連動したアイヌ文化伝承活動に活かすべき整備を進めています。

さらに、既存の緑地帯をミンタラ（広場・庭）として、適切な維持管理を行い、穀物の収穫体験や各種イベントなどの実施を可能とするエリアとして利用する計画となっています。



イオル再生事業は、3つの大きな領域（空間）を設定し、整備を進めています。昨年ご紹介しました「コタンの再現」、今回ご紹介しました「水辺空間の再生」、そして、次回は「イオルの森」をご紹介する予定です。

イオル再生事業整備にあたり、ご不明な点やお聞になりたい情報などは、役場アイヌ施策推進課イオル整備推進係（☎ 2-2341）までご連絡をお願いします。

～ 新しい公共施設をご紹介します～

平取町アイヌ文化情報センター

平取町アイヌ文化情報センター（床面積 450 平方メートル）が新築され、5 月より供用を開始しました。町立アイヌ文化博物館の隣にあった二風谷工芸センターの跡地に、北海道の 100% 補助事業によって総工費約 1 億円で建設されました。

文化情報センター内は、イオル整備推進事務所、アイヌ文化環境保全調査室、二風谷工芸館（展示・販売・体験学習スペース）で構成されており、最新の視聴覚や情報機器などが備えられています。

イオル整備推進事務所、アイヌ文化環境保全調査室には、それぞれイオル再生業務と平取ダム地域文化調査業務（室蘭開発建設部委託事業）に携わるスタッフが従事し、ここを拠点に調査や整備の作業を進めていくことになります。伝統的な工芸技術をはじめとするアイヌ文化に関する多様な情報の受・発信を行う施設として、今後の平取町における文化施策推進と地域振興に大いに寄与するものと期待されています。

また、文化情報センター周辺には、町立博物館、沙流川歴史館、そしてイオル再生事業と文化的景観事業により整備されたチセ（復元家屋）群が建ち並び、他地域ではあまり見られないまとまったアイヌ文化関係施設群、公園として特色のある環境、雰囲気を作り出しています。センターの開設は、文化の面だけでなく、観光の面においてもさらなる集客効果が期待されています。



紫雲古津生活館

このたび、紫雲古津生活館が 41 年ぶりに改築されました。総工費約は約 7 千万円で、国と道からの生活館整備事業補助金を受けて建築されました。床面積は 331 平方メートルで、旧生活館の 1.2 倍の広さがあります。町内で生活館が改築されるのは 9 年ぶりになります。なお、館内は全面禁煙となっています。



すこやかだより

ー保健福祉課ー

平取の旬を食べよう!!

町が誇る農作物「桃太郎トマト」が、これから旬を迎えます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康や美容にとってもよい野菜です。近頃では年中みることができですが、トマトの旬は夏です。

トマトの栄養・効果

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ働きがあります。赤色の濃いトマトほど、このリコピンが多く含まれています。

また、トマトには肌や皮膚を若々しく保つ美容作用や風邪の予防に効果的に働くビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出し高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。さらに、水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、便秘を改善するほか、老廃物や有害物質を排出する働きを促進し、生活習慣病の予防に効果的です。リコピンをはじめとするトマトの栄養成分は、トマトが完熟したときに最も多くなりま

す。生で食べる時にはなるべく完熟したものを選んでください。

トマトの選び方・保存方法

ヘタの緑色が濃く、ピンとしているのが新鮮なものです。しおれていたり、黄色っぽくなつたものは、鮮度が落ちて

いる証拠。そして、皮に張りツヤがあつてずっしりしたものが良いです。保存するには、袋に入れる

ラップをして冷蔵庫の野菜室に入れましょう。少し青いものは、常温においておくと自然に熟します。

お知らせ

平取町食育推進計画策定にあたり、具体的な計画内容についてのパネルディスプレイを7月下旬に開催する予定です。みなさんと一緒に町の「食」を考えていきたいと思っておりますので、ぜひ、ご参加ください。詳しい日程については、町だより等にてお知らせいたします。

また、今回まとめました「食」のアンケート結果も、ご覧ください。

びらとりのトマトを使ったおいしいレシピ 《完熟トマトのドライカレー》 1人：443kcal

【材料】(2人分)

トマト	2個
なす	2本
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
にんにく	1/2かけ
牛ひき肉	80g
ごはん	茶碗2杯分
油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
塩	少々

【A】

水	1・1/2カップ
コンソメ	1/2個
ローリエ	1枚
バジル	少々
トマトケチャップ	小さじ2

【作り方】

1. トマトは皮を湯むきし、輪切りにして種を取り除く。なすは食べやすい大きさに乱切りにして水にさらす。たまねぎ・にんじん、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじん・にんにくを炒める。たまねぎが透きとおってきたら、牛ひき肉を加え炒める。
3. 牛肉の色が変わってきたら、カレー粉・小麦粉を加え、炒める。
4. トマト・なすを加えてさっと炒め、【A】を入れて煮る。
5. 少しとろみがつくまで煮込む。
6. 塩を加えて味をととのえる。
7. 器にご飯をよそい、【5】のカレーをかける。

トマト以外の野菜は、じゃがいもやオクラ、きのこ、豆類などお好みで、冷蔵の残り野菜を入れて作れます!! 辛さはカレー粉の量を加減したり、リンゴのすりおろしやはちみつなどを加えて調節。



図書館へいこう

☆開館時間

火～金曜日 10:00～18:00

土・日曜日 10:00～17:00

☆休館日

月曜日休み、月曜日が祝日の場合は
月曜日と翌日が休みとなります

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※□は休館日です。

It's New!

新しい本が入りました

ここに掲載されたもの以外にも、たくさんの
本がありますので、お気軽に図書館(☎4-6666)
までお問合せください。

あなたの一冊のお手伝いをします。

『超訳ニーチェの言葉』/白取春彦編訳

ドイツの哲学者、フリードリヒ・ニーチェが書いた
多くの本のなかから、短い警句と断章(キャッ
チフレーズとその解説)を抜き出し、「己につい
て」「生について」といったテーマ別に編集しなお
した本です。

タイトルや表紙からは、とっ
つきにくい印象を受けますが、
1ページ1項目といどこから
でも読める構成になっている
ので、ざっとページをめくって
好きなところから気軽に読め
ます。

「ずっと愛せるか」「読むべ
き書物」などなど。



【小説・エッセイ】

『ゲゲゲの女房』/武良布枝

『龍馬の油断』/津本陽

『民王(たみおう)』

/池井戸潤

『あんちゃん』/北原亜以子



【家庭・生活・趣味】

『小屋と倉』/安藤邦廣

『濱田美里のおうちカレー』

/濱田美里

『おから、豆腐、豆乳、野菜
のお菓子』/高橋典子



【医学・健康】

『私、医者に行ったほうが
いいですか?』/山田修

心身の不調に早めに対処
するための一冊。自分と家族の健康管理の参
考に。

【社会】

『もういちど読む山川政治経済』/山崎広明
大人のための教科書シリーズ。日本史
と世界史もあります。

図書館からのひとこと

図書館でできるこんなこと...貸出

図書館の本などを借りるには、まず利用者
登録をして「利用者カード」を作っていただ
きます。といっても、登録料など一切かかり
ませんし、身分証明書なども原則不要です。
時間もかからず、5分ほどですぐカードを
作ってお渡しできますので、ふれあいセン
ターに来たついでに、3階の図書館をのぞい
て、利用者カードを作ってみてはいかがでしょうか?

(利用年齢の制限はありません。例えば赤
ちゃんの名前で登録をしていただくことも
できます。)

図書ワゴン(移動図書館車)運行日程[7月]

7月は下記の日程で巡回します。本の返却や
寄贈の受付もします。ぜひおいでください。

7月1日(木)

11:00～11:30 荷負遠藤商店

11:45～12:30 貫気別支所

12:45～13:15 芽生生活改善センター

13:30～14:00 旭生活館

7月2日(金)

11:30～12:00 振内支所

12:00～12:30 山の駅「ほろしり館」

12:45～13:15 岩知志ふれあい館

13:45～14:15 豊糠生活改善センター



すずらの花

小さな花が、初夏の訪れを告げていました。

短歌教室詠草

デイ帰りふと窓外に目をやれば
赤い太陽雲間に沈む

原田 ヤイ

青空の遙かに見ゆる鯉のぼりに
よろこび見上げる曾孫を思う

市橋恵美子

昨年に息子が植えしキトビロの
列なす青さ茶の間より見ゆ

中沢三二子

箱の中何かと思えば今は無き
長く勤めし社の手拭いよ

相田のぶ子

吾子^{あこ}達を頼る身となり切なくも
何故か淋しい夕暮れの春

高橋 洋子

田んぼにはトマトハウスが立ち並び
わずかな田畑に白鳥むれいる

中原千鶴子

町の人口

人 口	5,660	(5)
男	2,739	(0)
女	2,921	(5)
世帯数	2,601	(2)
外国人登録数	132	

() 内は前月比 5月末現在