



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

- * 10歳までに読みたい名作ミステリー
怪盗アルセーヌ・ルパンあやしい旅行者
モーリス・ルブラン
- * ジュニア空想科学読本8
柳田理科雄
- * ばんばいあのパフェ屋さん雪解けのパフェ
佐々木禎子
- * 妄想天外発明百科
マウゴジャタ・ミチエルスカ
- * ぶんばいあのパフェ屋さん雪解けのパフェ
佐々木禎子
- * 文房具のやすみじかん
土橋正
- * 分解してみました
トッド・マクレラン
- * こんにちは、いたずらつ子エミール
アストリッド・リンドグレーン
- * ぶんばいあのパフェ屋さん雪解けのパフェ
佐々木禎子

公民館 3階図書室 10～18時 (月曜休館) ※日曜は17時まで

- * 日曜劇場「9.9—刑事専門弁護士—」上・下
宇田学、百瀬しのぶ
- * 美しい距離
山崎ナオコ
- * 私が失敗した理由は
真梨幸子
- * 蠕動で流れ、汚泥の川を
西村賢太
- * ラストナイト
村山由佳
- * La Vie en Rose
西村賢太

- * 10歳までに読みたい名作ミステリー
名探偵シャーロック・ホームズ
なぞの赤毛クラブ
コナン・ドイル
- * ルドルフとイッパイアッテナ
斉藤洋
- * 学校では教えてくれない大切なこと
カッコよくなりた
旺文社
- * 9月27日(火)は
図書整理日のためお休み

- * 落陽
朝井まかて
- * 津軽双花
葉室麟
- * 中島ハルコはまだ懲りてない！
林真理子
- * 不運と思うな。大人の流儀6
伊集院静
- * 9月29日(木)は
図書整理日のためお休み

町長室から

9月、秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好季節となってきました。8月から夏が続く小麦や早だし馬鈴薯の収穫が順調に進んでおり、豊穡の秋を期待しております。

8月6～7日に行われた、夏の一大イベント「くっちゃんじゃが祭り」は、好天に恵まれ、じゃが千人踊りが千人を超え、町内外の方がたくさん来場し、盛大に終えることができました。お忙しい中、お手伝い頂いた関係者の皆さまに深く感謝申し上げます。

9月は、ツール・ド北海道、エルデストソフトボール全国大会、後志身体障害者福祉・スポーツ大会など各種大会が本町で行われます。町民挙げて歓迎するとともに、大会が成功裏に終わることをご祈念申し上げます。

また、今年も、多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う全町敬老会があります。これまで先輩たちが築いてきた礎に感謝し、健康長寿を願っております。



△じゃが祭りにて(阿波踊り)

西江栄二

秋の味覚で！

今月のメニュー

塩分控えめ炊き込みご飯



- 材料 (5人分)
- 米 2合
 - 生鮭 2切れ (約100g)
 - まいたけ 1袋 (約100g)
 - しめじ 1袋 (約100g)
 - 小ねぎ 少量
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ2

1人分
エネルギー 290kcal
塩分 1.1g

★作りかた

- ①お米は洗っておき、まいたけ、しめじは石づきを取ってほぐしておく
- ②鮭は一口大に切って、骨を取り除き、小ねぎは小口切りにする
- ③炊飯器に米を入れて、分量のところまで水を入れ、ねぎ以外の材料を入れて炊く
- ④茶碗にもり、ねぎをちらして完成

今月は秋の味覚「きのこ＆鮭」が主人公の塩分控えめ炊き込みごはんです。きのこ、特に今回のしめじやまいたけは風味がよく、調味料にお酒を少々加えることで、塩分調味料が少なくても美味しくいただけます。鮭も塩鮭ではなく、生を使用することで塩分が10分の1以下になります。昨年発表された「日本人の食事摂取基準」による1日塩分摂取基準量は男性8g / 女性7g未満で、高血圧の方は高血圧治療ガイドラインで6g未満の減塩推奨です。倶知安町は高血圧から脳卒中になる方が多いので、風味などを利用して塩分控えめに美味しくいただく工夫はとても大切になります。