



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)



＊新訳 ジャングル・ブック
キップリング

＊理科室の日曜日 ハチャメチャ運動会
むらかみしいこ

＊ばけけけけたくん かくれんぼの巻
岩田明子

＊いちにちこんちゅう
ふくべあきひろ

＊さよならママがおばけになっちゃった
のぶみ



＊路線バス しゅっぱつ!
鎌田歩

公民館 3 階図書室 10～18時 (月曜休館) ※日曜は 17 時まで

＊西一番街ブラックバイト
池袋ウエストゲートパーク12
石田衣良

＊女子的生活
坂木司

＊罪の声
塩田武士

＊危険なビーナス
東野圭吾

＊何様
朝井リョウ



＊ドナ・ビボラの爪上・下
宮本昌孝

＊7デイズ 日韓特命捜査ファイル
五十嵐貴久

※10月25日(火)は
図書整理日のためお休み



＊小説君の名は
新海誠

＊強くしなやかなところを育てる!
こども孫子の兵法
齋藤孝

＊ファール先生の昆虫教室
奥本大三郎

＊まんがで読む 南総里見八犬伝
板坂則子

※10月28日(金) から図書室入口
にて【古本市】を開催します

※10月27日(木)は
図書整理日のためお休み



＊所さんの目がテン!
健康とからだのひみつ

＊朝からスキャンダル
酒井順子



＊励み場
青山文平

町長室から

日に日に朝晩の冷え込みを感じられようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。どんな秋をお過ごしですか。

8月、9月と、台風・大雨が北海道に大きな被害をもたらしました。被災地にお見舞い申し上げ、一日も早い復旧・復興を願っております。

さて9月上旬には全町敬老会も無事に行われ、皆様のお元気なお顔を拝見し、楽しいひとときとなりました。また10月1日には、第2回町民リパークマラソン記録会が開催され約200名の参加となっております。自分の体力にあわせてスポーツを楽しんでほしいです。

10月中旬から、町内の各会場で重要施策やテーマごとに、今後のまちづくりについての懇談会を開催します。多くのご参加お待ちしております。

日没時間の急激な早まりとともに、例年事故が多発しています。反射材の着用や早めの点灯、飲酒運転の根絶をお願いします。



△JA ようてい農業祭にて

西江栄二

今月のメニュー

31日はハロウィン

ほんのり甘辛かぼちゃのおやき



★材料 (直径 4cm、10 枚分)
茹でかぼちゃ 100g 分
上新粉 大さじ 2
味噌 小さじ 1
油 少量

1 枚分
エネルギー 約 19kcal

★作りかた

- ①かぼちゃはゆでてつぶし、上新粉、味噌を加えてまぜる
- ②丸めて形を整え、フライパンで焼き色がつくまで焼く
- ③お好みで、のりで顔をつける

お子さんのおやつにいかがですか?一緒に作ってみるのも楽しいよ!ナッツを入れると食感も違うおいしさに!

かぼちゃは今が旬。ビタミンAが多いので、他の緑黄色野菜の不足するこれからの季節には貴重な補給源となります。生きている限り私たちの体の細胞は傷んで修復されたり、新陳代謝で細胞が入れかわりますが、その時に必要不可欠な栄養素の1つがビタミンAです。がん予防にもつながります。一方で炭水化物が多く野菜の中では高カロリーという特徴もあり、今回使用する100g分は約90kcalで米飯1/2膳強相当、Mサイズのかぼちゃ1/4個の可食部は約260g/234kcalで米飯1.5膳相当のエネルギー量です。これからの季節、かぼちゃを美味しく賢く、そして楽しくいただきます!