



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

- * おもしろい！進化のふしぎ
ざんねないきもの辞典
今泉忠明
- * 赤ちゃんネコのすくいかた
児玉小枝
- * おしりたんてい ふめつのせつとう
だん
トル
- * アプナイおふろやさん
山本孝
- * すすめ！ゆきのきゆうじょたい
竹下文字



公民館 3階図書室 10～17時 (月曜休館)

- * 失踪者
下村敦史
- * 長流の畔 流転の海第8部
宮本輝
- * 日本核武装
高嶋哲夫
- * 望み
栗井脩介
- * 料理通異聞
松井今朝子
- * みかづき
森絵都
- * ヒポクラテスの憂鬱
中山七里



- * ルルとララのようにそとタルト
あんびるやすこ
- * あまからすっぱい物語1
初恋の味
濱田京子
- * 学研まんが NEW日本の伝記
紫式部
谷口孝介
- * 鉄道なぜなにブック
渡部史絵
- * 学校では教えてくれない大切なこと12
ネットとルール



- * わずか一しずくの血
連城三紀彦
- * 漂流
角幡唯介
- * なぜイギリス人は貯金500万円で
幸せに暮らせるのか
イギリス式中流老後のつくり方
井形慶子
- * 11月24日(木)は
図書整理日のためお休み



町長室から

10月初旬は比較的気温が高く、羊蹄山の初冠雪は平年より1週間遅い10月7日となりました。晩秋となり、もうすぐ平地にも初雪の便りがくる時期となりました。

10月1日に自らの健康保持と体力向上のきっかけとなるよう、第2回町民リバーパークマラソン記録会を実施しました。新たに10ヶ所と親子で走ろう1ヶ所のコースを設け、天候にも恵まれ、参加した多くの方が心地よい汗をかきました。来年はぜひ皆さんも参加してみたいかたがたです。

10月中旬からまちづくり懇談会を開催しており、町民の生活に密着した話や課題、今後のまちづくりについて様々な意見が出されています。今月も4会場で行いますので、ぜひご参加ください。

11月13日まで町総合文化祭が開催され、ステージ発表や展示が行われています。文化・芸術は老若男女問わず心を豊かにしてくれますので、多くの方の来場を期待しております。

これからの時期、冬型の路面状態となりスリップ事故が多発します。早めのタイヤ交換と路面状況に応じた運転を心がけましょう。

△マラソン記録会にて
西江栄二

今月のメニュー

あったか豆乳スープ

★材料(2人分)

たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/2 本
しめじ	1/2 パック
ブロッコリー	3～4 房
鶏肉	50g
塩こしょう	少々
バター	少々
豆乳・水	200 cc
みそ	大さじ1

(スープ) 1人分
エネルギー 165kcal
塩分 1.2g

★作りかた

- ①たまねぎは千切り、にんじんはいちょう切り、しめじは7つぎを取って小房に分ける。ブロッコリーは小房にして茹でておく
- ②鶏肉は一口大に切っておく
- ③鍋にバターを熱し、たまねぎ、にんじん、しめじ、鶏肉を炒めて水を入れて柔らかくなるまで煮る
- ④豆乳を加えて、みそを溶き入れ塩こしょうで味を調える。

寒い朝、つい朝食を抜いてしまうという方はいませんか？朝食と睡眠や生活リズムには密接な関係があります。体には体内時計という機能があり、1日の睡眠リズムを調整しています。朝にきちんと目覚めるためには、朝に眼で日光をあびること、朝食を摂ることが刺激となり重要です。脳の栄養としての糖質(米飯やパンなど)とは別に、蛋白質(肉・魚・大豆製品など)が肝臓の体内時計をリセットし新たな1日のリズムを作ります。今回のメニューは蛋白質(鶏肉・豆乳)が豊富で、体も暖まるので、寒い季節にしっかり目覚めるためにはお勧めの一品です。睡眠は、乱れるとうつ傾向にもなりやすく、日照時間が短いこれからの季節は特に大切にしていきたいものです。

広報くつちゃん 11月号 NO.1054
平成28年11月1日発行

発行・編集 旭町総合政策課企画振興室広報広聴係 ☎0136-56-8001
公式WEBサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/
✉info@town.kutchan.1g.jp ■印刷 (有)旭太陽堂印刷