



# New Books

## 絵本館 10～18時 (水曜休館)

\* 寿命図鑑

やまぐちかおり

\* バースデーカード

吉田康弘

\* 図書室の日曜日 遠足はこわげの国

村上しいこ

\* よみきかせお仕事えほん

山本省三

はやおきふつくらパンやさん



L・マティック

\* ブーさんであつた日

世界でいちばんゆめいなくまの

\* どんぐりむらのだいくさん

なかやみわ

## 公民館 3 階図書室 10～17時 (月曜休館)

\* 絶対正義

秋吉理香子

\* ハリー・ポッターと呪いの子

J・K・ローリング



川村元気

\* 四月になれば彼女は

葉室麟

\* あおなり道場始末

中山七里

\* セイレンの懺悔

西尾維新



\* Under the bridge

堂場瞬一

\* 掟上今日子の旅行記

西尾維新

\* 校閲ガールトルネード

宮木あや子

\* 「なんでやねん」を英語で言えますか?

川合亮平

\* 1月26日(木)は

図書整理日のためお休み

\* 年末年始のため

1月5日までお休み

\* 学校では教えてくれない大切なこと

友だち関係 気持ちの伝え方

旺文社

\* ハリー・ポッターと呪いの子

J・K・ローリング

\* カール・グットマン三部作

ねらわれた玉座

\* ジェニファー・A・ニールセン

小説 秒速5センチメートル

新海誠

\* 1月31日(火)は

図書整理日のためお休み

\* 年末年始1月5日までお休み

\* 「カレンダーリサイクル市」

★日時/1月14日(10時～15時)

1月15日(10時～14時)

場所/絵本館2階(青少年センター)

\* 平成29年度版のカレンダーなどの

寄贈は当日まで受け付けします

## 町長室から

謹んで新年のお慶びを申し上げます。本年も皆さんのご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。さて、昨年の11月は週ごとに雪が降っては解けの繰り返し、12月に入って本格的に冬の到来に「雪かきは、なまら大変だー!」と言いな

がら、きれいに除雪する町民の皆さんに感服します。除雪道具も進化し、各家庭では、雪質、雪の状態、量などによって、用具を使い分けるところは、生活の知恵を感じます。

さて、昨年12月は、第4回定例議会があり、防災、子育て、統合保育所、農業振興、新幹線工事対応、旭ヶ丘総合公園利活用など、多岐にわたり活発な討議が行われました。諸課題解決に向けてしっかり取り組んで参ります。

依然として飲酒運転やそれによる悲惨な事故は後を絶ちません。飲酒運転は極めて悪質・危険な犯罪です。新年会が多いこの時期、改めて一人一人が「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう。



▲子ども議会にて

西江栄二

## 今月のメニュー

### 野菜たっぷりみそ鍋



エネルギー 222kcal  
塩 2.3g

★材料 (4人分)

- 白菜 1/4 個
- にんじん 1 本
- 玉ねぎ 1 個
- じゃがいも 2 個
- しめじ 1 バック
- しいたけ 4 個
- 長ねぎ 1 本
- 木綿豆腐 1 丁
- 鶏手羽 4 本
- 味噌 大さじ 3
- 醤油 大さじ 1
- 水 カップ 6
- 豆板醤 お好みで

★作りかた

- ①白菜はざく切り、にんじんと玉ねぎは薄切りにする。長ねぎはななめ切り、じゃがいもは4等分し、しめじとしいたけは石づきをとってほぐしておく
- ②鍋に水と調味料を入れ、火の通りにくい野菜と鶏手羽を入れ、煮る
- ③味噌、醤油で味を整える。お好みで豆板醤を入れてもOK

日本には昔から、お正月明けに七草粥を食べる風習があります。これは1年の無病息災を願うためである一方で、新年の祝膳・祝酒で弱った胃腸を休めるためとも言われます。現代も高カロリー・高蛋白・高脂肪の料理やお菓子・お酒といったものが続くことが多いのは同じですね。そんなときにお勧めなのが今回のメニューです。不足しがちだった野菜などをたっぷり摂れて低カロリーです。体も暖まりますよ♪

|      | 今回摂れる1人分   | 望ましい1日の基準量   |
|------|------------|--------------|
| 野菜   | 約 250g     | 350～400g     |
| いも類  | じゃがいも約 50g | じゃがいもなら 100g |
| きのこ類 | 約 40g      | 100g         |

お正月明けに野菜たっぷりのお鍋はいかが?