



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

- * うらしまたろう 町田尚子
- * おたからパン 真珠まりこ
- * 逆境に負けない力をつける！ ことば菜根譚 齋藤孝
- * 眠れなくなる宇宙のはなし 佐藤勝彦
- * きかせたがりやの魔女 岡田淳



公民館 3階図書室 10～17時 (月曜休館)

- * 三鬼三島屋変調百物語四之続 宮部みゆき
- * 花咲小路三丁目のナイト 小路幸也
- * i 西加奈子
- * 雪煙チエイス 東野圭吾
- * サバイバルファミリー 矢口史靖
- * 夜明けまで眠らない 大沢在昌
- * 神仙の告白 僕僕先生旅路の果てに 仁木英之



- * 昆虫の立体切り紙 今森光彦
- * 世界で一番美しい分子図鑑 セオドア・グレイ
- * タイムボックス アンドリ・M・マクナソン
- * 死神うどんカフェ1号店別腹編 石川宏千花
- * X-01 エックスゼロワン「志」 あさのあつこ



- * クローバーナイト 辻村深月
- * メシマス狂想曲 秋川滝美
- * おかんメール6



※2月28日(火)は
図書整理日のためお休み

※2月23日(木)は
図書整理日のためお休み

町長室から

年が明け、各団体の新年交礼会や町内会総会・新年会の出席に追われているうちに2月に入り、時間の早さにびっくりします。2月3日は節分。昔は豆まきし、鬼(=邪気)を払い福を呼んで年の数だけ豆を食べることで一年が健康に過ごせるとして行っていました。最近では色々な種類の恵方巻きを楽しみにしています。

今月は雪トピアフェスティバルが開催されます。毎年好評の「水面滑走トライアル」をはじめとする倶知安ならではの楽しい催しが目白押しで、屋台なども充実しています。楽しく盛り上がり、寒さを吹き飛ばしましょう。

現在、平成29年度予算編成作業を行っています。統合保育所の大型工事をはじめ公共施設の老朽化対策や凍上した道路整備が急務で限られた財政状況の中、住民サービスの維持・向上のため取り組んで参りますのでご協力よろしくお願いいたします。

降雪量の多い割には積雪量が少なく過ごしやすい本町ですが、機械除雪や屋根の雪下ろし作業をする際には、事故のないよう十分に気をつけて行うようにしてください。



西江栄二

今月のメニュー

ゼリーカップ



1個分
エネルギー 25kcal
砂糖 5.0g

★材料(8個分)

粉寒天 小さじ1/2
水 2カップ
砂糖 大さじ3
果物 適量
(好きなもの)

★作りかた

- ①果物はゼリーに入れたときに綺麗に見えるように好きな形に切る
- ②鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させ、煮溶かす
- ③器に果物と②を入れて冷やし、固まったら完成

このコーナーではよく野菜を基準量(1日350g)摂ることをお勧めするお話をしています。野菜はビタミンなどの他、食物繊維の重要な供給源です。食物繊維は、動脈硬化予防や肥満解消、快調な便通など健康の強い味方です。大人は1日男性20g、女性18g位摂ることが目安で、野菜を基準量通りに摂ると約8gになります。残りは大豆製品(例:納豆1パック2.7g)きのこ(しめじ半房2g)芋(じゃが芋1個1.3g)海藻(わかめ30g小鉢1で1.6g)果物(苺1粒0.15g)穀類(米飯1膳0.4g、食パン1枚1.4g)などで摂ります。

今月のメニューは、1カップで約0.5g(粉寒天と果物)の食物繊維が摂れるデザートです。粉寒天は重さの約8割が食物繊維相当量になります。飲み物に入れたり、スープや寒天寄せなど、他のお料理に応用するのもいいですね。

食物繊維を意識しよう