



公民館 3 階図書室

10 ～ 18 時 (月曜休館)

※ 10 月 26 日 (木) は図書整理日のためお休み



オリンピックがやってきた

堀川アサコ



バック・ステージ

芦沢央



ずっと前から好きでした
告白実行委員会

香坂茉莉



脳卒中で死にたくなければ
アゴを押しなさい

森昭、森光恵



絵本館

10 ～ 18 時 (水曜休館)

※ 10 月 31 日 (火) は図書整理日のためお休み



おたすけびとのにちようび

コヨセジュンジ



甲虫のはなし

ダイアナ・アストン



もうひとつのワンダー

R・J パラシオ



へんな生きもの図鑑 暗闇



▲ようてい農業祭での餅まきの様子 (8 月 26 日)

日本列島を縦断した台風 18 号は、北海道内にも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。

新幹線開業や高速道路

の開通を控える中、駅前通りのにぎわい創出に向けた「あつまれ！まちなか広場プロジェクト」(同実行委員会主催)の実証実験が7月末から58日間行われました。本町としても、このプロジェクトの実施は今後の駅前通りのにぎわいづくりに向け大いに参考となっております。

さて、9 月上旬に行われた全町敬老会では、皆さまの元気な顔を拝見し、楽しいひとときとなりました。また 10 月 1 日には、第 3 回町民リバーパークマラソン記録会が開催され約 240 名が参加します。自分の体力に合わせて運動を楽しんでください。

日没も早まり、道内では高齢者の事故が増えておりますので、くれぐれも交通事故にはお気をつけくださいますようお願いいたします。

また、身に覚えのない架空請求が町民に送られております。相手先に直接問い合わせはせず、まずは役場や消費者協会、警察などにご相談ください。

西江栄二

／ 今日は何を食べよう？ ／

い ろ い ろ 使 え る 和 風 き の こ

●材料

好きなきのこ(しめじ・しいたけ・えのきなど) 300 ㍺、しょうが少量、しょうゆ大さじ 2、みりん大さじ 1 と 1/2、油小さじ 1



全 体 エネルギー 175kcal
塩 分 5.2g

●作り方

- ①きのこは石づきをとってほぐし、しょうがは千切りにする
- ②フライパンに油を熱し、しょうが、きのこを入れて炒める
- ③しょうゆ、みりんを加え、味をつける

毎日の食卓に 野菜料理をもう一品

7 月に行った倶知安町いきいきライフ検診の食生活アンケート回答者 578 人のうち、野菜の 1 日摂取目標量である 350 ㍺以上を食べている人はわずか 4 割しかいませんでした。また、国が行った調査でも倶知安町と同様、摂取量が少ない結果となっていることから、一般的に野菜不足の人が多くことが予想されます。

まずは「野菜料理で一品増やすこと」を心がけましょう。野菜料理を作り置きしておけば、毎日のお弁当や食卓にもう一品欲しいときに便利です。今月の料理は、そのまま食べることはもちろん、豆腐にのせたりパスタに和えてもおいしくいただけます。

栄養士 岩井麻未