



公民館 3 階図書室

10 ～ 17 時 (月曜休館)

※ 11 月 30 日 (木) は図書整理日のためお休み



武士マチムラ

今野敏



宗麟の海

阿部龍太郎



宝石鳥

鴫澤亜妃子



誰でもできる催眠術の教科書

林貞年



絵本館

10 ～ 18 時 (水曜休館)

※ 11 月 28 日 (火) は図書整理日のためお休み



海外を侵略する
日本 & 世界の生き物

今泉忠明



せつない動物図鑑

ブルック・パーカー



空はいまぼくらふたりを中
心に

村上しいこ



いらないねこ

ヒグチユウコ



▲北海道建築士会全道大会
にて (9 月 30 日)

10 月は、雨が多く収穫作業は順調に進み、平年並みの収量が見込まれています。1 日には、第 3 回となるリバーパークマラソン記録会を開催し、今年も多くの参加者が心

地良い汗を流しました。

2019 年に日本で開催される主要 20 国・地域の閣僚会合の開催地として倶知安町二セコひらふ地区への誘致を行います。その経済効果は大きく、世界へアピールする機会になると考えておりますので開催地に選ばれるよう道と連携しながら進めたいと思います。

今月は、6 日までまちづくり懇談会を開催しています。これまで皆さまからいただいたご意見、ご要望への対応や今後の方向性などについて話しますのでお気軽にご参加ください。また、13 日まで町総合文化祭が開催されており、ステージ発表や展示が行われています。文化や芸術は老若男女を問わず心を豊かにしてくれるものですので、一人でも多くの方に見ていただきたいと思っています。

いよいよ倶知安に冬がやってきます。これからの時期は天候により路面の状況が変わりやすいので早めのタイヤ交換と安全運転を心がけましょう。

西江栄二

／ 今日は何を食べよう？ ／

彩 り 野 菜 の ご ま み そ 和 え

● 材料 (2 人分)

にんじん 1 本、ピーマン 2 個、すりごま大さじ 1、砂糖小さじ 2、味噌小さじ 1、しょうゆ小さじ 1、酢小さじ 1

● 作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切り、ピーマンも種を取って千切りにし、電子レンジで 2 ～ 3 分程度温め、柔らかくする
- ② 調味料は合わせておく
- ③ 調味料と野菜を和える



1 人分 エネルギー 77kcal
塩 分 0.9g

野菜料理は 1 日小鉢 5 つ分食べよう

先月に引き続き、野菜のお話です。1 日に摂取する野菜の量の目標は、色の濃い緑黄色野菜は 120g 以上、色の薄い淡色野菜は 230g 以上で、料理にすると小鉢 5 つ分になります。

緑黄色野菜＝トマト・にんじん・ピーマンなど
淡色野菜＝キャベツ・白菜・大根など
※ 治療中の方はかかりつけ医に相談してください



野菜 350g の目安

野菜は、便秘予防や血糖値の上昇を抑制、摂りすぎた塩分の排出を促すなど生活習慣病の予防をしてくれます。夏は家庭菜園などでたくさん食べられていても、冬に不足する方もいるのでこれからの季節は鍋料理や常備菜を作って、野菜を食べる習慣を続けていきましょう。

栄養士 岩井麻未