



## 公民館 3階図書室

10～17時（月曜休館）

※12月28日（木）～1月5日（金）は年末年始のためお休み  
12月の図書整理日はありません



ミステリークロック

貴志祐介



花になるらん  
明治おんな繁盛期

玉岡かおる



欺きの童霊

輪渡颯介



なんでも小鍋  
毎日おいしい10分レシピ

小田真規子



## 絵本館

10～18時（水曜休館）

※12月27日（水）～1月5日（金）は年末年始のためお休み  
12月の図書整理日はありません



くらくとちいさいらくん

なかやみわ



こねてのぼして

ヨシタケシンスケ



からだ事件簿

坂井建雄



青の王

廣嶋玲子



くっちゃん産 ななつほし  
ぜひ食べてみてください♪

今年も残すところ一カ月となりました。振り返るにはまだ少し早い気もしますが、この1年間の事業について考えることも必要ですね。

さて、10月から11月にかけて開催された町総合文化祭では、多くの個人・団体による歌、踊り、演奏、絵画、書道や生け花など文化活動の披露があり盛会でありました。しかし、各分野で若い人への継承が課題になっていますのでそれぞれの文化活動を応援していきたいです。

11月は、来年度の予算編成前に向け、北海道新幹線および高速道路（小樽～倶知安間）の早期完成、倶知安駐屯地拡充・生活環境整備および積雪寒冷地域の諸対策の要望活動を国など関係機関に行いました。

また23日には、子ども議会が開催され、各学校の児童・生徒会長が議員となり、学校内のWi-Fi整備をはじめ通学路、図書館の整備などに関する質問があり、町長・教育長が答弁をしました。子ども議員から出された真摯な提案や課題などを今後の町政運営に活用していきたいと考えております。

12月はどこか慌ただしさが増し、交通事故も多い月となりますので、安全運転を心掛け、新しい年を元氣にお迎えください。

西江栄二

## ／ 今日は何を食べよう？ ／

外食こそ栄養バランスを整えるチャンスに

雪が降り、すっかり冬の景色となりました。忘年会やクリスマス、お正月など食べたり飲んだり楽しい機会がたくさんありますが、体重コントロールをするのが難しいという声をよく聞きます。意識を変えて「外食こそチャンス！」と考えましょう。

野菜不足の方はサラダや野菜の入った料理を選び、魚が不足している方は焼き魚や刺身を選んだりすると、普段足りない栄養を補うことができます。ただし、ご飯類、麺類、揚げ物、アルコールが増えると、肥満につながるので、気をつけながら楽しみましょう。もし食べ過ぎてしまったら、体重計に乗り、早めに元の体重に戻すことを心がけてみましょう。

### 1日のアルコール適正量



上記の目安は1種類を飲む場合の適正量になるので、色々な種類のお酒を楽しみたい方は、1種類の量を減らすなど工夫して楽しんでください。

※病気で治療中の方はかかりつけ医に相談してください

栄養士 岩井麻未