

公民館 3階図書室 10～17時 (月曜休館) ※1月25日(木)は図書整理日のためお休み



大獄 青嵐賦

葉室麟



逃亡刑事

中山七里



駐在日記

小路幸也



作業時間 10分
米粉 100%のパンとレシピ

高橋ヒロ

絵本館 10～18時 (水曜休館) ※1月30日(火)は図書整理日のためお休み



オニのサラリーマン
しゅっちょうはつらいよ

富安陽子



ほしじいたけほしぼあたけ
カエンタケにごようじん

石川基子



すっぱりめがね

藤村賢志



知らなかった、ぼくらの戦争

アーサー・ビナード



▲町内スキー場新設リフトの
安全祈願祭にて(12月1日)

11月中旬から降り続いた雪はそのまま根雪となり、平年より雪が多くなっています。住宅や車庫の雪下ろしでの事故には十分お気をつけください。

昨年12月には第4回定例議会があり、G20閣僚会議に伴う会議場整備をはじめ、観光中核施設整備の中止、統合保育所、新幹線整備工事対応、老朽化施設対応など多岐にわたり活発な討議が行われました。なお、観光中核施設整備について、これまで町民や議会と議論を積み重ねて参りましたが、労働者不足・資材高騰などによる影響は大きく、当初予定していた金額の範囲での整備が困難となったことから、中止の判断をすることとなり、改めて町政のかじ取りの難しさを痛感しました。また、G20閣僚会議誘致および会議場の整備を、本町のさらなる発展、経済活性化に向けた千載一遇のチャンスと捉え、この機を逃すことなく、攻めの姿勢で新しい時代を切り開いていく考えです。

新年を迎え、お酒を飲む機会が多いこの時期、今一度、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、刻々と変化する路面、積雪状況に注意し、安全運転をお願いします。

西江栄二

今日は何を食べよう？

ミルクポテトサラダ

●材料(4人分)

じゃがいも4個(約400g)、牛乳300ml、食塩少々、きゅうり1本、にんじん5g、とうきび大さじ2、ハム2枚、すし酢小さじ2



1人分 エネルギー 158kcal
塩分 0.5g

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にじゃがいも、牛乳を入れて落し蓋をし、中火で約15分煮る※ふきこぼれないように注意する
- ②落し蓋を取り、火を強めて底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばし塩で味を整え、熱いうちにすし酢を加えて混ぜる
- ③きゅうりは輪切り、ハムは千切り、にんじんはいちょう切りにし、さっとゆでるか、電子レンジで加熱する
- ④②に③ととうきびを混ぜて完成

「乳和食」で無理なくおいしく減塩を目指そう！

乳和食とは、みそや醤油などの調味料に牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法のことです。例えば、納豆のたれを半分にして代わりに牛乳を入れたり、みそ汁はみそと同量の牛乳をといてから入れると、調味料を減らしてもコクを出すことができ、和食の欠点である塩分過剰やカルシウム不足を補い、おいしく食べることができます。

栄養士 岩井麻未