New Books 新着図書のお知らせ

公民館 3 階図書室

10 ～ 18 時（毎週月曜休館）
※ 10 月 25 日（木）は図書整理日のため休館

冷たい檻
伊岡瞬

赤い靴
大山淳子

母のあしおと
神田茜

太りやすく、痩せにくくなったら読む本
木村容子

絵本館

10 ～ 18 時（毎週水曜休館）
※ 10 月 30 日（火）は図書整理日のため休館

オニババ対ヒゲ
tupera tupera ／細田守

AI vs. 教科書が読めない子どもたち
新井紀子

TIME LINE タイムライン 地球の歴史をめぐる旅へ！
ピーター・ゴーズ やましたこうへい／菅聖子

世界を救うパンの缶詰

道内では 9 月 4 日深夜から台風 21 号が、6 日には震度 7 の胆振東部地震が発生、全道的な停電など、多くの被害を受けました。震災で亡くなられた方々に哀悼の誠を捧げるとともに、被災された方々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。

▲町民パークゴルフ大会にて（9 月 2 日）

本町では、台風により住宅の損壊や倒木などの被害が発生し、地震および停電では物資の滞りによる一時的な混乱や、観光客のキャンセルにより地域経済へもダメージを受けました。

災害はいつ、どこで起きるかわかりません。万が一に備えて、普段から飲料水、非常食、懐中電灯や携帯コンロなど住宅事情に応じた備蓄をしておくことが大事であると、今一度気づかされました。

さて、9 月 14 日に全町敬老会が無事に行われ、先輩方の元気なお顔を拝見し、楽しいひとときとなりました。

10 月末から 11 月上旬に、まちづくり懇談会を開催します。皆さんと直接お話しの出来る貴重な機会ですので、ご近所の方々をお誘いの上、ご参加ください。お待ちしております。

秋になり、日没時間の急激な早まりとともに、例年事故が多発しています。反射材の使用や早めの点灯、飲酒運転の根絶をお願いします。

西江栄二

＼ 今日は何を食べよう？ ／

切り干し大根のシャキシャキサラダ

全体量　エネルギー　256kcal
塩　　分　1.2g
（ポン酢なし）

● 材料（作りやすい分量）
切り干し大根 40 ～ 50g、乾燥わかめ少量、ツナ缶 1 缶、ポン酢お好みで、ごま大さじ 1

● 作り方
①切り干し大根、わかめを水にさらして 20 分おく。固く絞って水気を切る。
②ツナ缶と①を混ぜてごまをふる。お好みでポン酢をかける。マヨネーズやカレー粉などで変化をつけてもよい。

災害時の備えは万全ですか？

胆振東部にて発生した地震により、倶知安でも日常生活を送るのが難しい状況になりました。防災対策を見直そうと思っている方も多いと思います。食料は最低でも 3 日分、可能であれば 1 週間分を目安にそろえるとよいといわれています。まずは最低限、飲料水が 1 人 1ﾘｯﾄﾙ（調理をするなら 3ﾘｯﾄﾙ）、カセットコンロ（ボンベも忘れずに）、エネルギー補給となる主食（ご飯、パン、麺）、たんぱく質補給となる主菜（魚や肉や豆の缶詰、レトルト食品）をそろえましょう。ビタミン、ミネラル補給となる副菜（乾燥わかめ、ひじき、野菜ジュース、乾燥野菜等）もあるとさらに良いでしょう。また、非常時には精神的にも不安になりやすいので、日頃から好きな食べ物や飲み物を準備しておくと、ホッとすることができると思います。

栄養士　岩井麻未

■発行・編集　倶知安町総合政策課企画振興室広報広聴係　☎ 0136-56-8001
公式ＷＥＢサイト http://www.town.kutchan.hokkaido.jp/
✉ info@town.kutchan.lg.jp　■印刷　（有）旭太陽堂印刷