



公民館 3階図書室 10～17時（毎週月曜休館）
 ※11月29日（木）は図書整理日のため休館
10月26日（金）より図書室入口前にて古本市を開催中です（無料）



宴の前

堂場瞬一



地球星人

村田沙耶香



居酒屋ぼったくり 10

秋川滝美



狭い部屋でスッキリ心地よく暮らす



絵本館 10～18時（毎週水曜休館）
 ※11月27日（火）は図書整理日のため休館



ようかいしりとり

おくはらゆめ



あしによきによきときょうりゅう

深見春夫



もしときサバイバル術 Jr.

片山誠／高橋未来



池上彰の はじめてのお金の教科書

池上彰／ふじわらかずえ



▲リバーパークマラソン大会にて（9月30日）

今年の農作物収穫量は、昨年から一転、低温や長雨、日照不足、さらに台風などの影響により、各作物が生育不順となり大きく減じ、加えて、来年の馬鈴薯の種芋確保にも影響が出ており、今後は災害に強い農業施策を推進しなければと考えています。

9月30日に第4回リバーパークマラソン記録会を実施。親子で走る参加者が年々増え、私も5kmに参加しました。来年は皆さんも参加しましょう。

来年10月のG20観光大臣会合に向け、10月12日に観光庁審議官を招き講演会を開催しました。今後さまざまな機運醸成の取り組みを行いますので、ご協力をお願いします。

また11月11日まで町総合文化祭を開催しており、期間中ステージ発表や展示が行われます。文化、芸術は世代を問わず心を豊かにしてくれますので、多くの方に見ていただきたいです。

10月下旬から11月上旬にまちづくり懇談会を開催しています。今日的な課題や今後のまちづくりについて皆さんと直接話すことのできる機会ですので、ぜひ積極的にご参加ください。

これからの時期、天候により道路の路面状態が大きく変わります。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？ ／

ポカポカみぞれスープ

●材料（4人分）

大根10cm分（300g）、しょうが1かけ、えのき1袋、鶏モモ肉1/2枚、水3カップ、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1、みりん大さじ1、塩少々、ネギ適量



1人分 エネルギー 117kcal
塩 分 1.3g

●作り方

- ①鍋に水、鶏肉を入れて煮、アクをとる。
- ②大根、しょうがはすりおろし、えのきは石づきを取って、3cmの大きさに切り、ネギも小口切りにしておく。
- ③①の鶏肉に火が通ったら、えのき、大根、しょうがを入れて煮る。
- ④調味料を入れて味を調える。
- ⑤お椀に入れ、ネギを盛り付ける。

プラス1皿、野菜料理を増やしましょう♪

7月の「いきいきライフ検診」の食生活アンケートでは587人に回答いただき、その中で、野菜の1日摂取目標量350g以上を食べている人は、わずか3.2%でした。

検診を受けた方の半数が、野菜料理をもう1皿増やすと1日の摂取目標量を達成します。料理が大変であれば、トマト1/2個、小きゅうり1本などでも大丈夫です。

寒い季節は、野菜たっぷりのお味噌汁やスープをつくっておくのもおすすめです。今月のレシピでは、1杯で1日に必要な野菜の1/3を食べることができます。

栄養士 岩井麻未