



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休館）

※ 2 月 28 日（木）は図書整理日のため休館



ファンタスティックビーストと
黒い魔法使いの誕生

J・K・ローリング



神のダイスを見上げて

知念実希人



テレビ探偵

小路幸也



気がつけば、
ずっと無印良品でした。

梶ヶ谷陽子



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 2 月 26 日（火）は図書整理日のため休館



ウインナさん

YUMOCAM



わるものパパの
だいたいだいファン

板橋雅弘／サトウマサノリ



世界で一番美しい
化学反応図鑑

セオドア・グレイ／若林文高



スポーツライミング
ボルダリング



マチイロ をダウンロードして 広報くっちゃんをスマホで読もう

毎月自宅に届く広報くっちゃんをスマートフォンなどで手軽に読みませんか。家事の合間や病院の待ち時間などの空いた時間に、町からの情報を得ることができます。

■スマートフォン用アプリ「マチイロ」

- ① 広報紙の発行や町ホームページの新着情報を
プッシュ通知でお知らせします
- ② 興味のある記事を切り取って保存することが
できます
- ③ ダウンロードは無料です
(こちらの QR コードから)



その他にも、ユーザー登録することで簡単に記事を検索できる「マイ広報紙」や電子書籍「hokkaido ebooks（ホッカイドウイーブックス）」、町ホームページでも広報紙を読むことができます。

■ 総合政策課企画振興室広報広聴係

☎ 56 - 8001

／ 今日は何を食べよう？ ／

ミ ル ク き ん び ら

● 材料（約 4 人分）

ごぼう 1 本、にんじん 1/2 本、
豚ひき肉 50g、牛乳 1/2 カップ
(100ml)、砂糖小さじ 1、しょう
ゆ大さじ 1、赤唐辛子 1 本、ごま
適量



全体量	エネルギー	82kcal
塩	分	0.7g

● 作り方

- ① ごぼう、にんじんは皮をむき、千切りにする
- ② 赤唐辛子は種を取って輪切りにする
- ③ 鍋にひき肉を入れ炒め、①を入れて炒める
- ④ 牛乳、砂糖、しょうゆ、②を入れて、煮汁がなくなる
まで煮る
- ⑤ お好みでごまをふりかけて完成

できることから減塩してみましょう

日本人の塩分平均摂取量は約 10g で、町内では約 8 割の方が平均摂取量を上回っていることが、昨年のいきいきライフ検診のアンケートからわかりました。

塩分の 1 日の目標量は男性 8g 未満、女性 7g 未満、血圧が高めの方は 6g 未満となっています。塩分を減らすことで高血圧の予防や、治療中の方は薬の効きが良くなる効果もあります。「めん類は汁を全部飲まない」「みそ汁は具たくさん」「漬物は控えめに」なども、自分でできる減塩方法です。塩を従来の食材よりも減らした「減塩食品」を活用するのも良いでしょう。

栄養士 岩井麻未