

11月1日から古本市を開催



公民館 3 階図書室

10～18時（毎週月曜休館）

※10月31日（木）は図書整理日のため休館



K2 復活のソロ

笹本稜平



もす 百舌落とし 公安警察 8

逢坂剛



どれだけのミスをしたかを競う
ミス日本コンテスト



Mizuki の簡単
時短 CAFE レシピ

Mizuki



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※10月29日（火）は図書整理日のため休館



ギョギョギョつり

矢野アケミ



このほん よんでくれ!

ミカエル・ドゥリュリュエ他



小さな悪い本

トーマス・フッスング他



こどもしよくどう

ひろはたえりこ/足立紳

住むに値するマチ



▲町民パークゴルフ大会
(9月1日)

数年来、地価の上昇が続いている。ヒラフスキー場周辺に限らず、市街地にも及ぶ。「このままでは、誰も住まなくなる!」「町の対策が急がれる!」と、マチの声。

地価上昇は国際リゾート開発への投資や新幹線高速道路などの高速交通新時代を控えての期待感の表れとされている。少なくともこれから10年20年、変化し続ける倶知安町。今、必要なのは、パニックになることではなく冷静さ。『地に足を付けた』政策が求められ、いつまでも大好きな“くっちゃん”に住み暮らし続けることができる政策を体系的に、そして計画的に実践し続けること、この繰り返し。倶知安町、このマチが人々にとって、『住むに値するマチ』なのか?それを念頭に置いて、仕事を進めていきます。

文字一志

今日は何を食べよう?

レンジで簡単きのこ和え

●材料（小鉢6つ分）

しめじ・えのき・舞茸など好きなきのこ 400g程度、しょうが少々、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、かつお節（小）1袋、刻みのり適量



小鉢1つ エネルギー 39kcal
塩 分 0.9g

●作り方

- ①きのこは石づきを取って、一口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ②耐熱容器に①と調味料を入れてふたをする。
- ③レンジで2分加熱し、取り出して混ぜて、さらに2分加熱する。
- ④きのこがしんなりして半分くらいの量になったら、かつおぶしを入れ、お好みで刻みのりをのせて完成。

野菜料理をプラス一皿、増やしましょう

7月の「いきいきライフ検診」食生活アンケートでは、受診者541名に回答をいただき、その内、野菜の一日摂取目標量の350g以上食べている人は、わずか5%でした。検診を受けた4割の方が野菜料理をもう一皿増やすだけで目標量に達します。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。

今月の料理は、数種類のきのこを組み合わせることでうま味が増し、おいしく食べられます。作り置きしておくと、いつでも野菜を食べられますね。

栄養士 岩井麻未