

10月30日から古本市を開催



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休館）

※10月29日（木）は図書整理日のため休館



初夏の訪問者
紅雲町珈琲屋こよみ8

吉永南央



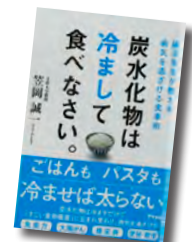
彼女が天使でなくなる日

寺地はるな



降るがいい

佐々木譲



炭水化物は冷まして
食べなさい。

笠岡誠一



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※10月27日（火）は図書整理日のため休館



初めてのでも作れる！
立体マスクとブリーツマスク



カラーモンスター
きもちはなにいろ？

アナ・レナス



あなたの不安を解消する方法が
ここに書いてあります。

吉田尚記



高橋陽一

二つの贈り物

一つは画集『ニセコアンヌプリの風 V』。贈り主は徳丸滋さん、山田在住の画家、わが美術館の名誉館長、じゃが祭りなど町のイベントポスターでもおなじみ。長年描き続けた魂の軌跡をたどる画集。好奇心と安らぎをいただきました。

もう一つの贈り物は『羊蹄山ニセコ百景』写真DVD。贈り主はNさん、寒別在住の農家、今は趣味の撮影にも。美しい山々を映しつつ、道路沿いに立つ電柱、点在する家々や納屋、農作業する人と農機具、農作物の花々。ニセコの稜線の美しさとゲレンデ部分の真っ白さやナイターのまばゆさ。四季が流れるふるさと倶知安の“息吹”に感極まります。

いただいた二つの贈り物。目に映るものと自分との「対話」をととても大切にされているから人の心を打つのでしょうか。まちの諸先輩に学ぶべき秋、実り多き秋を迎えましょう。



▲白樺野球少年団全道大会
出場報告会（9月4日）

文字一志

今日は何を食べよう？

きのこたっぷりハヤシライス

●材料（4人分）

しめじ・エリンギなどお好みのきのこ 300g、玉ねぎ 1 個、豚肉 200g、油 小さじ 1、ホールトマト 1 缶、中濃ソース 大さじ 2、味噌 大さじ 2



1 人分 エネルギー 164kcal
塩 分 1.7g

（ご飯を除く）

●作り方

- ①玉ねぎは千切り、きのこは石づきを取って食べやすい大きさにほぐし、豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ②鍋で油を熱し、玉ねぎと豚肉を炒めて、色が変わったら、きのこを入れ、さらに炒める。
- ③ホールトマトを入れてさらに煮て、中濃ソース、味噌で味をつける。

10月1日は繊維の日

10月1日は「1001（せんいち）」にかけて繊維の日です。食物繊維とは、人の消化酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分の総称です。以前は、あまり重要なものとは考えられていなかったですが、今は、便秘を予防したり、血糖値の上昇を緩やかにしてくれたり、摂り過ぎた塩分の排出を促してくれたり、生活習慣病予防にとって大切な働きをしてくれることがわかってきました。食物繊維がたっぷりて今が旬のきのこを使った料理を紹介します。市販のルウを使わず、ヘルシー♪きのこは、かみごたえもあり、満腹感も得られやすいです。

栄養士 岩井麻未