

古本市を開催中です



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休館）

※ 11 月 26 日（木）は図書整理日のため休館



私が結婚をしない本当の理由

志駕晃



日没

桐野夏生



デルタの羊

塩田武士



一人暮らし働き女子のお仕事時間とおうち時間

aya



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 11 月 24 日（火）は図書整理日のため休館



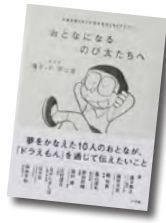
どうなってるの？ どうぶつの歯の生きもの編

鈴木勝／鈴木貴博



学校！うんこめいろ

杉山実



おとなになるのび太たちへ人生を変える『ドラえもん』セレクション

藤子・F・不二雄



プラスチックのうみ

ミシェル・ロード他

くっちゃん子、地域みんなで

子育て世代のお父さんお母さんが元気です。自分の子、近所の子、地域の子の笑顔あふれる楽しみをまちのあちこちで提供されています。



▲ワンダーサイクリング参加者と（9月20日）

私も泣きやまぬ我が子を抱きながら、「この子のためなら…」と思ったもの。笑顔と寝顔に、その日の疲れもどこかに消え、まさに天使そのもの！私たち夫婦も結婚 30 年の今年、初孫に恵まれました。まさに天使！でも、「この子のためなら…」は孫の両親に譲ることにしています。

日々の喜びや悲しみを共にできる幸せを。両親・祖父母の子育ては、離れて暮らしても幸せ。近くに暮らして、もっと幸せ。一緒に暮らすと、面倒な分？もっともっと幸せ。

そして、自分の子、近所の子、地域の子、すなわち、くっちゃん子を地域みんなで育てれば、町民みんなが幸せになるはず！そんなまち“くっちゃん”にしていきましょう！

文字一志

今日は何を食べよう？

倶知安産じゃがいものフライドポテト

●材料（4人分）

じゃがいも 4 個、油 大さじ 2、
顆粒コンソメ・粉チーズ 各大さじ 1、青のりはお好みで

●作り方

- ①じゃがいもは、よく洗い皮付きのままで、くし型切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②顆粒コンソメと粉チーズは、あらかじめ合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ、じゃがいもを焼き色が付くまで焼く。
- ④フライパンの油を拭き取り、調味料とお好みで青のりを振りかける。

※じゃがいもは少し大きめに切るのがポイントです



1 人分 エネルギー 143kcal
塩 分 0.9g

倶知安のじゃがいもで風邪をひかない元気な体に♪

『地産地消』とは地域で採れたものを地域で消費することをいいます。地産地消のメリットとしては、輸送距離がない分、新鮮で安心な食材を買うことができます。旬の時期に食べられるのでおいしく、栄養も豊富です。倶知安のじゃがいもは、昼と夜の寒暖差があるので、でんぷんが多くてホクホク、貯蔵すれば、でんぷんが糖になり甘さがアップすると言われています。

じゃがいもにはビタミン C が含まれているので、これからの季節、風邪予防にもなります。倶知安のじゃがいもを食べて、元気に冬を迎えましょう。

栄養士 岩井麻未