



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休館）

※ 1 月 5 日（火）まで年末年始のため休館、28 日（木）は図書整理日のため休館



ブラック・ショーマンと
名もなき町の殺人

東野圭吾



復讐の協奏曲

中山七里



イッカボッグ

J. K. ローリング



はらぺこ万歳！おかわり

たかぎなおこ



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※ 1 月 6 日（水）まで年末年始のため休館、26 日（火）は図書整理日のため休館



劇場版鬼滅の刃
無限列車編ノベライズ

吾峠呼世晴



今、世界はあぶないのか？
地球を守る

ルイズ・スピルズベリー他



10代の「めんどい」が
案になる本

内田和俊／石山さやか



おでんのおうさま

山本祐司

いつも見守ってくれる

いつも見守ってくれる「人」がいます。どこかホッとします。その人がそばにいたいといまいと、そう感じます。



▲子ども議会（11月23日）

この地を拓き続け、突

如、目の前に姿を現した山。先人のその驚きを想うとき、胸が熱くなります。以来、私たちをいつも見守ってくれる「山」が羊蹄山。いつしかその山は“ふるさと”そのものになりました。

町は130年の時を経て、変貌し続けます。新幹線や高速道路による高速交通新時代を控え、世界が注目する国際リゾート地として成長しています。

あらためて足元である地域の価値をしっかりとらえ、“ふるさと倶知安”を未来につなげることが、今を生きる私たちの大きな務めです。

いつも見守ってくれる「人」と「山」とともに暮らす喜びを感じながら！謹賀新年

文字一志

／ 今日は何を食べよう？ ／

ミルクポテトサラダ

●材料（4人分）

じゃがいも4個（約400g）、牛乳300ml、塩少々、きゅうり1本、にんじん5g、とうきび大さじ2、ハム2枚、すし酢小さじ2



1人分 エネルギー 158kcal
塩 分 0.5g

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にじゃがいも、牛乳を入れて落しぶたをし、中火で約15分煮る※ふきこぼれないように注意する
- ②落しぶたを取り、火を強めて底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばして塩で味を整え、熱いうちにすし酢を加えて混ぜる
- ③きゅうりは輪切り、ハムは千切り、にんじんはいちょう切りにし、さっとゆでるか、電子レンジで加熱する
- ④②に③ととうきびを混ぜて完成

「乳和食」で無理なくおいしく減塩を目指そう！

乳和食とは、みそやしょうゆなどの調味料に牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法のことです。例えば、納豆のたれを半分にして代わりに牛乳を入れたり、みそ汁はみそと同量の牛乳をといてから入れると、調味料を減らしてもコクを出すことができ、和食の欠点である塩分過剰やカルシウム不足を補い、おいしく食べることができます。

栄養士 岩井麻未