



## 公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）

※年始は1月5日（水）まで休室、27日（木）は図書整理日のため休室



ミチクサ先生 上・下

伊集院静



李王家の縁談

林真理子



新しい星

彩瀬まる



炊飯器で一発定食

澁谷梨絵



## 絵本館

10～18時（毎週水曜休館）

※年始は1月5日（水）まで休館、25日（火）は図書整理日のため休館

町青少年育成会より  
寄贈していただきました。  
ありがとうございます。



アルバうつくしいうみをもった100さいのさかな

作・絵：ララ・ホーソーン  
訳：新沢としひこ



角川が集める図鑑 GET! 動物

監修：小菅正夫 / 天野雅男



お札になった！偉人のひみつ ①実業家・政治家編

教育画劇編集部



新版オールカラー 楽しく覚える！都道府県

監修：長谷川康男

## 2022年『ありがとうの花』



▲北海道日本ハムファイターズ 倶知安町応援大使オンライン 選手交流会（11月30日）

今まで以上に「ありがとう」の声でいっぱい  
のまに。

そう思っていたら、テレビ（NHK『おかあさん  
といっしょ』）からこんな  
歌声が流れてきました。

ありがとうっていったら みんなが わらってる  
そのかおがうれしくて なんともありがとう

まちじゅうにさいてる ありがとうの花  
かぜにふかれ あしたにとんでいく

ありがとうの花がさくよ  
きみのまちにも ホラいつか  
ありがとうの花がさくよ  
みんなが わらってるよ

ぼくらのゆめは みんなといっしょに うたうこと  
あったかいてをつなぎ みんなで うたうこと

ちいさかった花のゆめ おっきくふくらんで  
みんなといっしょ ありがとう うたいです

ありがとうの花がさくよ  
きみのまちにも ホラいつか  
ありがとうの花がさくよ  
みんなが うたってるよ

『ありがとうの花』（坂田おさむ作詞作曲）、泣けて  
きました。

そんなまちをめざしましょう

2022 謹賀新年！

文字一志

## 今日は何を食べよう？

☆ とり ハ ム ☆

●材料（作りやすい分量）

鶏むね肉 1枚、砂糖小さじ2、  
塩小さじ1/2、付け合わせお好み

●作り方

①鶏むね肉の皮をとり、肉の厚み  
を均一にして広げる。砂糖→塩  
の順で肉にすり込み、ラップに乗せてくるくと巻き、  
隙間があかないように閉じる。フリーザーバックに入れ、  
半日くらい冷蔵庫で寝かせる。

②鍋にお湯を沸かし、①を入れ、鍋に直接触れないように  
2,3分加熱し、火を止めて冷めるまで置いておく。

③食べやすい厚さに切り、付け合わせと一緒に盛り付け  
完成。

※しっかり味がついているので、アレンジする場合は塩  
の量を減らすとなじみやすいと思います



全体系 エネルギー 307 kcal  
塩 分 3.3g

## 新年度から食生活を意識してみよう

年末年始はごちそうやお酒と高カロリーな食事が続き  
やすく、外出の機会も少なく消費カロリーも低いので、  
太りやすいです。今年は体重が増えてしまう前に対策を  
考えましょう。

体重計に毎日乗る、野菜から食べる、夕食後は間食し  
ないなど、継続できそうな目標を立てると長続きします。

短期間に無理なダイエットをするとリバウンドする可  
能性が高いので、毎日取り入れられそうな目標設定がお  
すすめです。無理のない健康づくりで元気に新しい年を  
スタートさせましょう。

栄養士 小屋畑麻未