



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）※ 23 日（木）は図書整理日のため休室
※ 年末年始は 12 月 27 日（月）～ 1 月 5 日（水）まで休館
12 月 14 日～ 26 日貸出分まで、1 枚のカードで 10 冊まで借りられます



夜が明ける

西加奈子



らんたん

柚木麻子



闇祓

辻村深月



正しい「後屈」入門

今村泰丈



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）※ 21 日（火）は図書整理日のため休館
※ 年末年始は 12 月 28 日（火）～ 1 月 5 日（水）まで休館



うんちしたあとどうなるの?
作：ジェーン・カーツ
絵：アリソン・ブラック
訳：いけもとなおみ



アニメおさるのジョージ
クリスマスまであとなんにち?
原作：マーガレット・レイ
ハンス・アウグスト・レイ
文：ティッシュ・レイブ
訳：山北めぐみ



バウムクーヘンとヒロシマ
ドイツ人捕虜ユ・ハイムの物語
著：奥山ひろみ
絵：銀杏早苗



ミンタラ 1
アイヌ民族 27 の昔話
編著：北原モコットウナシ
絵：小笠原小夜

暦は 12 月、師走

ようやく感染拡大が落ち着きを見せ始め、まちトークや行事も気を配りながら開催することができ始めました。町長として、大切な仕事の一つは町民の声を「聴く」こと。

これまで足りなかった分、これからも場づくりに力を入れ、まちづくりに活かします。

さて、冬は倶知安の季節。昨冬、それまでとは違い、多くの海外からのスキー客が来られなくなりました。困窮するスキー場への支援、さらには引きこもりがちな子どもたちに「スキーの町」倶知安で暮らすよこびと誇りを育むため、希望する小中学生にニセコ・グランヒラフスキー場とニセコ HANAZONO リゾートで使える無料シーズン券を配布しました。今冬も継続しますので、元気なくっちゃん子を地域みんなで育てましょう！

冬を楽しみ、感染症を吹き飛ばしましょう！



▲すこやかシルバー顕彰表彰式（11月1日）

文字一志

今日は何を食べてよう？

☆ さばおろし煮 ☆

● 材料（2 人分）

さばの水煮缶詰 1 缶、大根 3 割、しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、砂糖小さじ 1、和風顆粒だし小さじ 1/2、ねぎ適量



1 人分 エネルギー 193kcal
塩 分 2.0g

● 作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱容器に、大根おろし、調味料を入れて混ぜ、さばの水煮缶詰を入れて、電子レンジで 1 分～ 2 分程度あたためる。
- ③器に盛り、ねぎをかざって完成。

魚を食べる機会を増やそう！

魚介類年間摂取量は 2001 年をピークに減少しています。魚離れの原因は、骨がある、食べるのが面倒、調理が大変などがあげられます。

魚・肉はからだを作るもとになるたんぱく質を多く含みます。魚の特徴としては、動脈硬化予防に効果のある多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA）が多く含まれているので、ぜひ日常的に食べてほしい食材の 1 つです。

下処理が難しい場合は無理せず、下処理済の魚や、缶詰を活用し、まずは魚料理にチャレンジしてみましょう。

栄養士 岩井麻未