



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）

※年始は 5 日（木）まで休室、26 日（木）は図書整理日のため休室



タクジョ!
みんなのまち

小野寺史宜



秋麗
東京湾臨海署安積班

今野敏



きょうかい
教誨

柚月裕子



ミニキャラの描き方
「ちまっとかわいい」を描く
基本&表現テクニック

夢ノ内千春



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）

※年始は 5 日（木）まで休館、31 日（火）は図書整理日のため休館



1 まいの がようし

作：長坂真護



なにになれちゃう?

著：チョーヒカル



子どもりょうり絵本
ジブリの食卓
となりのトトロ

監修：スタジオジブリ
編集：主婦の友社



あやし、おそろし、
天獄園
銭天堂 番外編

著：廣嶋玲子
イラスト：jyajya

「短く」もあり、「長く」もあった 4 年間に感謝!



▲倶知安町スノーリゾート合同安全祈願祭 (11 月 23 日)

この 4 年間、仕事を進めていくには、あまりに「短く」感じ、一方で心と体には一日一日がとても「長く」感じることもありました。

しかしながら、町民一人一人の笑顔や励ましに「救われ」、町議会議員の皆さまのご指導に「勇気付けられ」、そして、毎日私とともに汗を流してくれる役場職員の皆さんに「支えられ」続けた 4 年間にあらためて、心からの感謝、感謝、感謝しありません。

2023 年、新年を迎えました。

「いつまでも住み続けたいマチ」、「人を育てる、豊かなマチ」を実現し、ふるさと倶知安を胸を張って次の世代へバトンを渡すため、「聴く・伝える・対話する」から「機会を逃さず、決断・実行する」を胸に、心新たにに取り組んでいきます!

文字一志

／ 今日は何を食べよう? ／

☆ 帰宅後 パパッと かきたまスープ ☆

● 材料

もやし 1 袋、にんじん 3 本、乾燥わかめ大さじ 1、絹豆腐小 1 丁、卵 2 個、水 4 カップ、鶏がらスープのもと小さじ 2、しょうゆ大さじ 1、すりごま大さじ 1、こしょうお好みで



1 人分 エネルギー 75 kcal
塩 分 1.6 g

● 作り方

- ① にんじんは千切りにする。鍋に水、鶏がらスープの素、にんじんを入れて、火にかける。
- ② 沸騰したら、もやし、豆腐、わかめを入れて、煮えたらしょうゆを入れる。
- ③ 溶き卵を回し入れて、すりごまを入れたら完成。

夕食が遅くなる場合は主食を早めに食べて工夫しよう!

人の体にはビーマル 1 という時計遺伝子の働きを調節するタンパク質があります。夜の 10 時から朝の 6 時まで活発に活動して、脂肪を体内に積極的にため込もうとする働きがあります。この働きで、夕食が遅くなると同じ量を食べても太りやすいことが分かっています。

夕食を早めの時間に食べた方が良いのは分かっていますが、忙しくて難しい方も多いと思います。仕事などで夕食が遅くなる場合には早めの時間におにぎりのような主食を食べて、帰宅後におかず（野菜やタンパク質）を食べるようにすると体への負担は少なく、太りにくいです。少しの工夫で今年も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