



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）
※ 23 日（木祝）は図書整理日のため休室



うさぎ玉ほろほろ

西條奈加



虹いろ図書館
司書先輩と見習いのぼく

櫻井とりお



鎌倉駅徒歩 8 分、空室あり

越智月子



ひどい民話を語る会

著：京極夏彦ほか



絵本館

10～18 時（毎週水曜休館）
※ 28 日（火）は図書整理日のため休館



講談社学習まんが
日本の歴史 (全 20 巻)

監修：若狭徹



10 分で読める伝記
(全 6 巻)

監修：塩谷京子



角川まんが学習シリーズ
世界の歴史 (全 20 巻)

監修：羽田正



学校では教えてくれない
ヤバい科学図鑑

著：るーい
監修：左巻健男

カレンダー市にご寄付いただいた個人・法人の皆さま、
ご購入いただいた皆さま、ありがとうございました。

俱知安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。

俱知安青年会議所より
寄贈していただきました。
ありがとうございます。

ここが“ふるさと”と誇れるまちを



▲当選証書交付 (1 月 23 日)

先に行われた町長選挙
において、町民の皆さん
をはじめ各方面の方々
からの力強いご支援と温か
いご厚情を賜りまして二
選の榮に浴し、引き続き

町政運営を担わせていただくことになりました。

特に今回は無投票による再選であり、改めて責
任の重大さを痛感し、身の引き締まる思いです。

「俱知安は課題が山ほどあって、大変だね！」
と多くの励ましの声をいただきます。「そうです。
でも、将来に前向きな課題ばかり。なので、楽し
みながら苦勞しますよ！」と応えています。これ
からの 4 年間、町民の皆さんと未来の基礎をとも
に築いていけると、うれしくて、うれしく
て、たまりません。

新たな決意と情熱をもって向き合い、ここが“ふ
るさと”と誇れるまちを実現しましょう。皆さん
と力を合わせれば、必ずや実現します！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ たら 鰯 の ア ク ア パ ッ ツ ア ☆

●材料 (2 人分)

鰯 2 切れ、あさり 10 個、ミニトマト
6 個、ブロッコリー (小) 4 分の 1 個、
オリーブ油小さじ 2、にんにく 1 かけ、
水 150ml、白ワイン大さじ 2 (料理酒
でも OK)、塩少々、黒こしょうお好
みで



1 人分 エネルギー 161 kcal
塩 分 0.8 g

●作り方

- ①あしりは砂抜きをしておく。にんにくはスライス、ミニ
トマトは半分、ブロッコリーは 1 口大に切っておく。
- ②油を引いたフライパンに、にんにくを入れて香りが出たら、
鰯を入れる。焼き目をついたら、ひっくり返し、あさり、
野菜と水、白ワイン、塩を入れてふたをして 5～10 分程度
蒸す。お好みで黒こしょうをかける。

魚介と野菜からのうま味で塩が少なくてもおいしく感じられます。

減塩食品を活用して、無理なく減塩してみよう！

1 日に摂取する塩分の目標は男性 7.5g 以下、女性 6.5g 以
下、高血圧の治療中の方は 6.0g 以下となっています。国の
調査によると食塩摂取量の平均は 10.1g となり、少しずつ
減ってはいますが、まだ、目標にはあと一歩です。

高血圧などの生活習慣病予防には塩を減らす「減塩」が大
切になります。「減塩＝おいしくない」とイメージを持って
いる方もいるかもしれませんが、減塩でおいしい食品が増え
てきています。宝探しのようにおいしくて体にやさしい食品
を探して、無理なく減塩にチャレンジしてみましょう。

栄養士 小屋畑麻未