



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※30日（木）は図書整理日のため休室



いまこそガーシュウィン

著者：中山七里



ヒロイン

著者：桜木紫乃



777
トリプルセブン

著者：伊坂幸太郎



魔女のあとおし

著者：中山有香里



絵本館

10～18時（毎週水曜休館）
※23日（木・祝）が最終営業（15時まで）、仮施設での営業開始は12月8日（金）から



クリアせよ！
スパイめいろ

著者：弘・スミ
翻訳：宮坂宏美



たべるぞたべるぞ

著者：田島征三



ドラえもんどこでも英語

著者：藤子・F・不二雄
解説：カ・アンドリュ・バット



超いじわるクイズ王

著者：Q星群
絵：森のくじら

羊蹄・四季・ふるさと・世界… 新幹線俱知安駅



▲新幹線俱知安駅デザイン
素案の提示（10月17日）

昨年7月末、町は新幹線俱知安駅を「羊蹄の四季の恵み～ふるさとと世界が出会う駅～」とのコンセプトで駅舎の外観をデザインして欲しい旨、

整備主体の（独）鉄道・運輸機構へ要望書を提出。そして、この10月17日、北海道新幹線俱知安駅舎デザイン3案を提示いただきました。いずれもホームから東に羊蹄山・駅前通り、西にニセコ連峰・旭ヶ丘を望めます。

来年6月までに、俱知安町が皆さんのご意見を踏まえ1つの案を（独）鉄道・運輸機構に推薦した後、具体的な実施設計に入っていただく予定です。

3枚の絵から1つの絵に！その絞り込む時間や過程は、皆さんと町や地域の将来や夢を共にする、とても大切な期間だと思います。

想像力豊かに、わくわくしながらのまちづくり、楽しみましょう！

文字一志

今日は何を食おう？

☆きのこのさっぱりレモン炒め☆

●材料（作りやすい分量）

エリンギ1パック、しめじ1/2パック、にんじん2センチ程度、にんにく少量、オリーブ油小さじ2、しょうゆ小さじ1、レモン汁小さじ1～2



全体量 エネルギー 133 kcal
塩分 1.0 g

●作り方

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは縦横半分に切って薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②オリーブ油を入れたフライパンに、にんにくを入れて香りをたたせ、①を入れて炒め、しょうゆで味をつける。
- ③粗熱が取れたらレモン汁をかけて、味をなじませる。お好みでパセリをのせて完成。

家でできる減塩対策を実践してみよう

10月号では、かくれ塩分について紹介しました。薄味に気を付けている方も多いようですが、今回は自宅でできる減塩対策をお伝えします。

- だしや新鮮な食材を使い、薄味に慣れよう
- 麺類を食べるときは汁を残そう
- みそ汁は野菜を入れて具たくさんにしよう
- しょうゆはかけるより、つけるようにしよう
- 練り製品や加工食品は頻度を減らすか減塩タイプを選ぼう
- 酸味や辛味（ショウガ、シソ、カレー粉）、香ばしさ（油、のり、ゴマ）などを使って、塩分を減らそう

何か1つでも生活に取り入れて、塩分の取り過ぎに気を付ける人が増えるとうれしいです。

栄養士 小屋畑麻未