



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）

※年始は5日（金）まで休室、25日（木）は図書整理日のため休室



夜明けのはざま

著者：町田そのこ



月ぞ流る

著者：澤田瞳子



椿ノ恋文

著者：小川糸



便秘の8割はおしりで
事件が起きている！

著者：佐々木みのり



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）

※年始は5日（金）まで休館、30日（火）は図書整理日のため休館



いじわるブーは
おうそつき

著者：アーロン・プレバート
翻訳：かいぞれいこ



ネコがくれた
しあわせの約束

著者：有川美紀子
絵：織田和恵



いつか きっと

著者：アマダ・ゴーマン
絵：クリスチャン・ベッソン
翻訳：さくまゆみこ



はざまの万華鏡写真館

著者：廣嶋玲子
絵：橋賢亀

辰年元旦 気を引き締め直し

私は町長として常々こう
考えています。

「世界のリゾートを目指
すこと＝住民が心豊かに暮
らし続けることができるこ
と」。

これまでも、子育て子育て、教育、文化、スポー
ツ、福祉医療、経済、景観など、まちづくりを構
成する各分野において、倶知安ならではの取り組
みに挑戦し続けてきました。

加えて、例えば、北海道新幹線倶知安駅開業に
向けた事業と高速道路 IC の開通が同時進行する
高速交通ネットワークの構築、また、国際リゾート
地としての成長を目指す取り組みがあります。
どこの町にもあるテーマではないからこそ、やり
がいも！

さて、新しい年は辰年、龍が昇るごとく飛躍の
年になりますよう願うところです。そのための心
構えは？ 誠意をもって、着実に、挑戦し続けましょ
う。そして、楽しみながら苦
労していきましょう。



▲子ども議会(11月18日)

文 字 - 志

／ 今日は何を食べよう？ ／

☆ 白菜の塩昆布炒め ☆

● 材料 (4皿分)

白菜大4枚(約300g)、にんじん3本、
ごま油大さじ1、塩昆布ひとつかみ
(10g)、塩少々

● 作り方

- ①白菜を一口大に切り、にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて、①を炒める。
- ③塩昆布、塩を少々入れて混ぜ、味を整える。



1人分 エネルギー 45 kcal
塩 分 0.7g

今よりプラス1皿野菜料理を増やそう！

昨年7月に行った倶知安町いきいきライフ検診の食生活ア
ンケートでは、468人の方に回答していただきました。その
中で、野菜の1日摂取目標量である350g以上を食べている
人はわずか4%しかいませんでした。

検診を受けた40歳の方が野菜料理をもう1皿増やすと、
目標の350gを達成できます。まずは今よりプラス1皿野菜
料理を増やしていきましょう。料理が大変であれば、トマト
1/2個、小さいキュウリ1本などでも大丈夫です。

常備菜のように作り置きしておくと、いつでも野菜を食べ
ることができます。今月は鍋で使うことが多い白菜をサッと
炒めて5分で作れる料理を紹介します。

栄養士 小屋畑麻未