



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※29日（木）は図書整理日のため休室



商い同心
人情そろばん御用帖

著者：梶よう子



私が鳥のときは

著者：平戸萌



人間標本

著者：湊かなえ



すぐできる自力整体

著者：矢上真理恵
監修：矢上裕



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※17日（土）、18日（日）は臨時休館、27日（火）は図書整理日のため休館



君たちはどう生きるか

著者：宮崎駿



図解大事典 日本の都市伝説
絶叫！怪異！…全124話

監修：朝里樹



窓ぎわのトットちゃん
ストーリーブック

原作：黒柳徹子
著者：八鍬新之介、
鈴木洋介



あなたの知らないヒミツがたくさん！
キラキラ星座ずかん

監修：甲谷保和
絵：もちうさぎ

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。

新雪のゲレンデにオージーが恋をした



▲新年交礼会（1月5日）

過去の雑誌を片付けていたら、手が止まった。2005年3月9日発行ニューズウィーク日本版、表紙特集「外国人しか知らない ⑧ JAPAN

GUIDE 新しい日本の歩き方 2005」。「新雪の…」の見出しではじまった。

「14年前は数人だけのオーストラリア人。そのニセコが今では『リトル・シドニー』に。彼らの目的はスキー。日本料理や温泉ではなかった。なので、長期滞在向け宿泊施設を自ら建設。魅力は豊富なパウダースノー、周辺の自然の素晴らしさ、リフト料金の安さ、夜9時まで楽しめるゲレンデ…」そして、「急速に変貌するニセコから、しばらく目が離せない」記事はそう締めくくられた。

あれから19年、ニセコエリアは「インバウンド観光立国の優等生」の声も。ならば一層、私たちは「住民が心豊かに暮らし続ける」まちづくりを着実に！

文字一志

今日は何を食べよう？

1日350g²の野菜を食べるのを目標にしよう！！

先月号では、野菜の1日摂取目標量は350g²で、もう1皿野菜料理を食べると目標達成できる人が増えると紹介しましたが、350g²と聞いてもイメージがしにくいという方もいると思うので、350g²となるいろんな野菜の組み合わせパターンを写真で紹介します。

トマトやにんじんなどの色の濃い緑黄色野菜を120g²、大根や白菜などの色の薄い野菜を230g²、合わせて350g²が目標とされています。

★そのまま食べられる
お手軽350g²



★いろいろな野菜を
組み合わせて350g²



★小鉢1皿分（70g²）の例



栄養士 小屋畑麻未