



公民館 3 階図書室

10～17 時（毎週月曜休室）

※年末年始は 28 日（土）から令和 7 年 1 月 6 日（月）まで休室



浅草寺子屋よろず暦

著者：砂原浩太郎



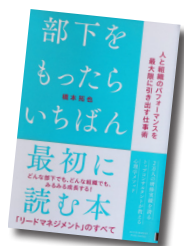
青姫

著者：朝井まかて



さやかと寿司

著者：森沢明夫



部下をもったら
いちばん最初に読む本

著者：橋本拓也



絵本館

10～18 時（日曜は 17 時まで、毎週水曜休館）

※ 24 日（火）は図書整理日のため休館（返却は可）、年末年始は 28 日（土）から令和 7 年 1 月 5 日（日）まで休館



はじめまして、
サンタさん

著者：ジャーヴィス
訳：万木森玲



100 ねんごも
またあした

著者：瀬尾まいこ
絵：くりはらたかし



マインクラフト
ゾンビはどこへ消えた？

監修：MOJANG



怖い標識デスゲーム

著者：藤白圭
絵：トミイマサコ

毎冬同じことを

12 月が近づく。雪が積もる前のわが家では、芝生最後の刈り込み、木々の冬囲い、一年草の植物を抜いた代わりにたくさんのチューリップの球根植え付け、各種プランターを冬じまいします。

早めに作業に掛かればよいものを、雪に見舞われる。25 年同じことを。なぜ繰り返してしまうのか。

それは、1 日でも長く緑に囲まれていたいという「もったいない（貧乏性？）」気持ちと、いつ降り積もってもおかしくないのだからと「時期が来たらやる（計画性？）」気持ち、そのどちらに重きを置くか。私は前者の「もったいない（貧乏性？）」気持ちが勝ってしまっているようだ。きっと、来年も。

こんなことを書くと、皆さんは町政に不安を感じられるかもしれない。大丈夫、素晴らしくバランスの取れた方々に囲まれて



▲北海道原子力総合防災訓練（10 月 31 日）

文字一志

今日は何を食おう？

☆ グリーンプタージュ ☆

●材料（4 人分）

小松菜 2 株（100g）、玉ねぎ 1/2 個（100g）、バター 1 かけ（10g）、水 100ml、牛乳 300ml、顆粒コンソメ 小さじ 2、塩少々



●作り方

- ①玉ねぎを千切り、小松菜は一口大に切る。
- ②鍋にバターを入れて火を付け、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②の鍋に水と小松菜を入れ、小松菜がしんなりするまで煮たら、顆粒コンソメを溶かし、牛乳を入れる。
- ④ミキサーかブレンダーを使い、滑らかになったら、塩を入れて味を調える。

1 人分 エネルギー 78 kcal
塩 分 0.8 g

旬の食材を取り入れて体の調子を整えよう

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。「旬」とは、自然の中で育った野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことです。

旬の食材を食べるおすすめの理由は、甘味やうま味が増しておいしい、栄養価が高い、たくさんとれるのでお値段も安く食べることができるなどがあります。

さらに旬の食材には、暑い季節の野菜は体を冷まし、寒さが厳しい冬の野菜は体を温める働きがあるなど、その季節に必要な栄養素が取れると言われています。

年末年始は食生活が乱れがちになる方が多いので、旬の食材を取り入れて元気に過ごしましょう。

管理栄養士 小屋畑麻未