



図書室の利用カードがオンラインで
申し込みできるようになりました！



公民館3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）※25日（木）は図書整理日ため休室、
年末年始は29日（月）から令和8年1月5日（月）まで休室



さよならジャバウォック

著者：伊坂幸太郎



彼女たちは楽園で遊ぶ

著者：町田そのこ



犯人に告ぐ4

著者：齊井脩介

心おどる茶の湯
利休のこころと形 NHKテキスト

著者：千宗左



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）※23日（火）は図書整理日のため休館、
年末年始は29日（月）から令和8年1月4日（日）まで休館

レディ・ラビットのマジックショー
あなたのこころを
よむえほん著者：マリアナ・コッホ
訳：大友剛

超チョウ図鑑

著者：tupera tupera

八雲さんとセツさんの
怖い話著者：柴田のぞみ
(小泉八雲原作)
絵：大志あなたになるまで
ひとつの細胞からの物語著者：高橋しづこ
絵：ジエラル・イーン・オドリゼック
監修：堤治

今日は何を食べよう？

☆かぼちゃのあったかスープ☆

●材料(4人分)

かぼちゃ1/4個（正味250g）、玉ねぎ1/2個、バター10g、水400ミリ升、コンソメ小さじ1、塩少々、みそ大さじ1、豆乳（または牛乳）200ミリ升



1人分 エネルギー 116 kcal
塩 分 1.0 g

●作り方

- ①かぼちゃの皮をむき、火の通りをよくするため、ざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、塩を入れてなじませる。
- ③②を鍋の片側に寄せ、かぼちゃと水、コンソメを入れて、ふたをして5分くらい煮る。柔らかくなったら具材をつぶす。
- ④豆乳（または牛乳）を加えて味噌を溶き、味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを飾る。

冬至にかぼちゃを食べて寒い冬も元気に過ごしましょう

冬至とは、1年の中で昼の時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を過ぎると昼の時間が長くなっていきます。

冬至の日には、よくかぼちゃが食べられています。これは、野菜があまり採れない冬に長期保存できるかぼちゃを食べ、栄養をとっていた昔の人の知恵から生まれた風習です。

かぼちゃは、ビタミンA、C、Eを含み、抗酸化作用で皮膚や粘膜を丈夫にして感染症への抵抗力を高める効果があると言われており、昔の人の知恵も理にかなっていると言えます。

自宅や職場で冬至の話しや季節の行事を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

管理栄養士 小屋畠麻未

翼地区の違法開発…

「ふるさと羊蹄の風景」を守ろう

翼地区は羊蹄山のふもと、支笏洞爺国立公園の境界を背にする。関わった事業者は町等担当者と事前相談を受けながらも、9つの法令手続きを得ずに、町や道が知る間もなく、3.9haの違法伐採、道路造成や住宅建築工事を進めた。彼らは宅建業や建設業の許可を有する「プロ」だ。

私は町議会や様々な場で「遺憾」「許しがたい」気持ちを伝えてきたところ。しかしながら、これだけの違法行為が発覚しても、反省し、行政指導を受け、それらにしたがって是正する、それで一連の開発が完成される、とするならば・・・。

町は今回の違法行為に対する厳正なる処罰を求めていく。そして、違法開発ゼロをめざし、いくつもの対策を展開する。「ふるさと羊蹄の風景」を皆様とともに守り続けていきますように！

文字一覧

▲北海道原子力防災総合訓練
(10月29日)