

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！



New Books

新着図書のお知らせ



公民館 3階図書室

10～17時（毎週月曜休室）
※26日（木）は図書整理日ため休室



アフター・ユー

著者：一穂ミチ



グロリアソサエテ

著者：朝井まかて



分裂蜂起

著者：佐々木譲



「もう、これ以上簡単にできない」家ごはんレシピ

著者：ちはる



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※14日（土）、15日（日）は雪トピアのため臨時休館、24日（火）は図書整理日のため休館



海の声をきく

著者：古見きゆう



わすれぼんたくん

著者：柴田ケイコ



ふしぎなグミ実験室
作って食べて 科学のナゾを
おいしく解き明かす！

著者：グミラボ編集室



こども栄養学

監修：中西明美

5年前の冬と比べても

5年前の冬と比べてみた。総人口17,400人、2,300人の増。うち日本人13,100人、1,200人の減。外国籍70カ国の4,300人、3,500人の増。



▲町長訓示（1月5日）

世帯数は約11,300世帯、3,200世帯の増。急増したのは、20代の「住民票を持ったインバウンド」、雪解けには町を離れる方々。季節変動の大きさは町の暮らしやまちづくりに与える影響は小さくない。将来を見据え、現状にきめ細やかに、失敗を恐れず挑戦し続けよう。

管内の経済はニセコの観光や新幹線工事などにより好調。世界の110カ国から延べ90万泊の観光客をお迎えする町。好調なときこそ、経営者の後継者や従業員など人材確保対策を急ごう。

「住民が心豊かに暮らし続ける」ために、どうしたら楽しく成長できるかを探しながら、一步一步！！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ 美肌みそ汁 ☆

●材料（4人分）

鶏もも肉1枚（約250g）、サツマイモ1/2本、にんじん3本、キャベツ1～2枚、水4カップ（800ml）、昆布3本、かつお節（小）1パック、みそ大さじ2



1人分 エネルギー 214kcal
塩分 1.6g

●作り方

- ①鍋に水と昆布を入れておく。
- ②鶏もも肉、キャベツを一口大に切る。サツマイモは半月切り、にんじんは千切りにする。
- ③②に野菜を入れて鍋に火をかける。沸騰前に昆布を取り出し、鶏もも肉を入れて材料に火が通るまで加熱する。
- ④かつお節、みそを入れて味を整え、③の昆布も刻んで入れる。

バランスの良い食事で美肌を目指そう

外が冷える季節となり、乾燥肌に悩む方も多いのではないのでしょうか。空気が冷たくなると湿度が下がり、肌の水分量が減りやすくなります。クリームなどによる外側からの保湿に加えて、食事で乾燥肌を予防するには、肌を作るもととなる栄養素をバランスよく取り入れた食事が大切です。主食（ご飯・パン・麺類など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）を毎食そろえるようにしましょう！

何気なく食べているみそ汁も、肉や豆腐などのたんぱく質とビタミンを含む野菜を組み合わせることで、美肌効果が期待できます。

管理栄養士 小屋畑麻未