



## 図書館情報

11月になり、冷えこみも厳しくなってきましたね。雪を見ることも多くなり、また長い冬がやってくる。体調を崩さないように気をつけましょう！！

### あたらしい本

小説・エッセイなど	◆女王国の城(有栖川有栖)◆夕映え(宇江佐真理)◆三面記事小説(角田光代)◆月明かり(北原亜以子)◆悪果(黒川博行)◆長きこの夜(佐江衆一)◆警官の血 上・下(佐々木譲)◆二荒(立松和平)◆荒地の恋(ねじめ正一)◆約束の地で(馳星周)◆つくもがみ貸します(畠中恵)◆名残り火(藤原伊織)◆愛に似たもの(唯川恵)◆まぼろしハワイ(よしもとばなな)◆つばさよつばさ(浅田次郎)◆幸菌スプレー(室井滋)ほか
実用書など	◆本を売る現場でなにが起こっているのか！？◆池上彰の「世界がわかる！」国際ニュースなめ読み(池上彰)◆こんなにおもしろい税理士の仕事(湊義和)◆捨てられるホワイトカラー(バーバラ・エーレンライク)◆よくわかる処方せんの基本と読み方◆新薬、ください！(湯浅次郎)◆実測！ニッポンの地域力(藤谷浩介)◆すぐわかる能の見どころ(村上滋)◆知識ゼロからのサイクリング入門(三浦恭資)ほか
児童書	◆ちかちゃんのきゅうしょく(光本多佳子)◆きれいにふける？トイレトペーパー◆楽器の絵本トランペット(ヘンドリック・ベルケ)◆封印の娘(香月日輪)◆よーいどんで名探偵(杉山亮)◆しっぽ！(竹下文子)◆ジュリーの秘密(コーラ・テイラー)◆たのしいこびと村(エーリッヒ・ハイネマン)◆シラス安らぎの時(セシル・ポトカー)ほか
絵本	◆青い鳥(いもとようこ)◆ぶひぶひこぶたものがたり(かさいまり)◆かさぶたってどんなぶた(スズキコージ)◆ばすくのおむかえ(なかやみわ)◆パンやのろくちゃん うんとね(長谷川義史)◆おひさまいろのきもの(広野多珂子)◆いきものいろいろ(ふくだとしお)◆アンジェリーナのハロウィーン(ヘレン・クレイグ)◆ゆうびんやさんおねがいね(バレリー・ゴルバチョフ)◆おじいちゃんのところ(ジェームズ・スティーブンソン)◆おいかけるぞおいかけるぞ(ベネディクト・プラスウェイト)ほか

#### ★お知らせ★

12月1日(土)に図書・雑誌リサイクル会を行います。たくさんの方の来場をお待ちしています♪

場所 文化会館ホール

時間 13時～16時

★児童館配本図書交換日〔第2木曜日〕8日

★ふれあいセンター配本図書交換日〔第3木曜日〕15日

★絵本のじかん〔木曜日 11時より〕

1日 8日 15日 22日 29日

★夜間開館日〔水曜日 20時まで〕

7日 14日 21日 28日

★月末図書整理日 30日

★休館日 5日(月)・12日(月)・19日(月)・23日(金)・26日(月)

図書館 ☎(24)2261番

## 児童館情報

元気いっぱい遊ぼうネ

紋別	10日(土)14:00 科学の広場Ⅳ 17日(土)14:00 ペーパーフェスタ ☎(23)3789番
南が丘	2日(金)11:00 親子でワクワク(対象:幼児親子) 9日(金)11:00 親子でワクワク(対象:幼児親子) 16日(金)11:00 親子でワクワク(対象:幼児親子) 17日(土)14:00 ワクワクがいっぱい⑦ ☎(24)3996番
落石	10日(土)13:30 パワフルレクリエーション！ 25日(日)10:00 みんなでもちつきをしよう！！ ～エプロン・バンダナを持ってきてね！ ☎(23)4989番
渚滑	10日(土)14:00 わくわくランド 24日(土)9:00 児童館まつり&餅つき会 ～エプロン・バンダナを持ってきてね！ ☎(23)4988番
上渚滑	10日(土)13:30 クリーン作戦 25日(日)10:00 ふれあい餅つき大会 ～エプロン・バンダナを持ってきてね！ ☎(25)2126番
大山	10日(土)14:00 作って遊ぼう⑥ 25日(日)10:00 ふれあいおもちつき ～エプロン・バンダナを持ってきてね！ ☎(24)3894番

休館日 3日(土)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、23日(金)、26日(月)

※来館するときは必ず上靴を持ってきてください。

## 保育所を開放しています



開放日時 11月14日(水)10時～11時  
11月28日(水)10時～11時

保育所を開放して親子と保育士がふれあう日を設けています。

「保育所ってどんなとこかな」と思っている皆さん、気軽に遊びに来てください。

図 紋別保育所 ☎(23)2826番

みどり保育所 ☎(23)3865番

渚滑保育所 ☎(23)3639番

上渚滑保育所 ☎(25)2215番



健康プールステア

営業時間変更のお知らせ

1日(木)より営業時間が冬時間となり、平日の開館時間が13時からとなります。

平日(火~金)

13時~20時30分(閉館21時)

土曜日

10時~20時30分(閉館21時)

日・祝祭日

10時~17時(閉館17時30分)

市内高校生以下無料利用日

3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)

※毎週土曜日は、市内高校生以下は無料です。

特別営業日

3日(土)、4日(日)、23日(金)、24日(土)

利用時間 10時~17時

(閉館17時30分)

休館日

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

今月のフィットネス

フィットネス名	開催日及び時間	対象	備考
トレーニング教室	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	10:30~(45分程度)	定員10名(先着順)
アクアピクス	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	14:30~(45分程度)	水中でダンス!!
	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	19:00~(45分程度)	
ストレッチ講座	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	13:30~(45分程度)	定員8名(先着順)
水中ウォーキング	2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)	13:30~(45分程度)	簡単な水中運動
	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)	19:00~(45分程度)	
リラックスヨガ	1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)	13:30~(90分程度)	定員15名(先着順)
		19:00~(90分程度)	
ステップエクササイズ	2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)	10:30~(45分程度)	ステップ台を上り下りするダンス! 定員10名(先着順)
ボクササイズ	2日(金)・7日(水)・9日(金)・10日(土)・14日(水)・16日(金)・17日(土)・21日(水)・28日(水)・30日(金)	18:00~20:30	高校生以上 ボクシングの動きでダイエット

※各講座の受講料はフィットネス共通チケット1枚または、単発受講500円です。なお、使用料は別途必要です。フィットネス共通チケット(1,000円で5枚)を購入するとお得です。

健康プール【ステア】 ☎(23)9400番 メールアドレス:stair@rouge.plala.or.jp

オホーツク  
はまなす牛 レシピ



ベコ汁

作り方

- ◎ ジャガイモ、大根はやや大きめの乱切り、ニンジン小さめの乱切り、玉ネギはくし型に切る。しいたけは2つくらいに切り、しらたきはザク切りにする。
- ◎ 牛バラ肉は一口大に切り油を入れずに炒め、肉の油が出てきたら、ジャガイモ、大根、ニンジン、玉ネギを炒めて酒を回し入れる。
- ◎ 鍋にだし汁を煮立て、炒めた牛バラ肉と野菜、しらたき、昆布を入れアクをとる。しいたけを入れ弱火で15分くらい煮込み、最後に味噌を溶き入れる。
- ◎ 牛肩ロースを一口大に切り、こんがり焼いて軽く塩をふったものを、器に盛った汁の上のせ、長ネギの小口切りも散らす。



〈材料〉4人分

牛バラ肉	50g
牛肩ロース切り落とし	150g
ジャガイモ	2個
大根	10cm
ニンジン	1/4本
玉ネギ	小1個
しいたけ	4個
長ネギ	小口切り少々
しらたき	1袋
味噌	適量
酒	大さじ1
昆布	5cmを細切り
だし汁	800cc