

行政区別 推奨歩数達成率

行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。
引き続き、健康維持に努めましょう。

(集計期間：7月1日～31日)

行政区	参加者数	推奨歩数達成率	行政区	参加者数	推奨歩数達成率
根木	94	35.1%	古郡	133	26.3%
関	216	28.7%	甘粕	140	33.6%
南阿那志	124	32.3%	中里	62	27.4%
北阿那志	118	28.8%	湯柝	48	33.3%
小茂田	235	35.3%	野中	100	21.0%
下児玉	134	26.1%	小栗	37	24.3%
北十条	102	43.1%	猪俣	118	28.8%
南十条	75	28.0%	湯本	82	31.7%
沼上	193	32.1%	大仏	108	22.2%
広木	174	23.6%	白石	70	28.2%
駒衣	204	26.5%	円良田	50	32.0%
木部	143	23.1%			

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

新しい本を紹介します。

一般書

『漣のゆくえ』 とむらい屋岬太

梶よう子/著
徳間書店



ここに集まった者は、なにかを抱えている。それは苦しみであり、胸が張り裂けるほどの悲しみである。死者が残した未練や無念、生者が抱えた哀惜や苦悩を描くとむらいの物語、第2弾。

『いのちを長持ちさせるひとさじの油』

オメガ3と子/著 守口徹/監修
アスコム



毎日スプーン1杯の油が体や脳の不調を改善し、いのちを長持ちさせる！ えごま油、アマニ油、チアシードオイルなど、オメガ3系の油の効能と摂り方を解説。オメガ3を取り入れたレシピや、油についてのQ&Aも収録する。

『夜の向こうの蛹たち』

近藤史恵/著 祥伝社

美人作家として話題の新人・橋本さなぎの処女作に衝撃を受けた、小説家の織部妙。だが、文学賞のパーティで対面した橋本の完璧すぎる受け答えに、なぜか幻滅してしまい…。

『おべんとうの時間がきらいだった』

阿部直美/著 岩波書店

家族なんてくそくらえ、湿っぽいお弁当なんて開けたくない…。お弁当ハンター・阿部了との夫婦コンビで、文を担当する著者がANA機内誌『翼の王国』の人気連載「おべんとうの時間」が誕生するまでの家族の軌跡をたどる。

児童書

『はなげせんばい』

杉江勇吾/ぶん 花田栄治/え 文芸社



小学生の男の子「けいごさん」の鼻の穴の中を守るのは、たくさんの鼻毛たち。ベテランの鼻毛・ゲンさんは、後輩たちに鼻毛のあるべき姿を教えているが、ある日けいごさんがデートをすることになり…。

『魔女のうらないグミ』

草野あきこ/作 ひがしちから/絵 PHP研究所



弟のリユウタに大切なキーホルダーを失くされて怒ったタケルは、リユウタが嫌がることばかりでてくる「うらないグミ」をつくりました。リユウタが箱をふると「病院に行くよ」というグミが出てきて…。

『ぞうのエルマー さがしえブック』

デビッド・マッキー/さく 文楽堂

さあ、ぞうのエルマーといっしょに、探し絵で遊ぼう！ 簡単なものから大人もちょっと手こずるものまで、デビッド・マッキーの鮮やかな色彩を楽しみながら、親子で遊べる探し絵絵本。クイズも収録。

『ペンダーウィックの四姉妹4 春の嵐』

ジーン・バースオール/著 代田亜香子/訳 小峰書店

リディアが生まれて、8人家族となったペンダーウィック家。パティは家族に特別なサプライズをしようと計画していた。ところが嬉しくない驚きのせいで、計画はガラガラと崩れ去り…。家族の絆を描くシリーズ第4弾。

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055

開館時間 平日：午前10時～午後6時 土日祝日：午前10時～午後5時

※休館日…毎週月曜日、10月30日(金)【整理日】

※詳しい運営などについては、町ホームページをご確認ください。



ホームページ QRコード

ワンポイント手話講座 ②11

～気持ち～

腹を指した人差し指を回転させる



(出典：わたしたちの手話(5) / (一財)全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 234

白身魚のきのこマヨネーズ焼き



作り方

- ①白身魚はAで下味をつける。
- ②きのこは石づきを除く。しめじは小房に分け、えのきたけは長さを半分に分けてほぐし、しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバターを入れて熱して②をいため、とり出す。さまして、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④①を天板に並べ、③をのせて180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑤にんじんは厚めの輪切りにし、鍋に入れて⑥とひたひたの水を加えてつやよく煮る。仕上げにバターを加える。
- ⑥器に④を盛り、⑤を添える。

材料 (4人分)

- 白身魚(1切れ80g) … 4切れ
- 塩 …… 2つまみ
- A しょう油 …… 少々
- 酒 …… 小さじ1
- しめじ …… 60g
- えのきたけ …… 40g
- しいたけ …… 20g
- 玉ねぎ …… 40g
- バター …… 小さじ1/2
- マヨネーズ …… 大さじ4
- にんじん …… 120g
- B 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 小さじ1
- バター …… 小さじ1/2
- オープンシート

協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会

※食改会員さんを募集しています。詳しくはお問い合わせください。
【問合せ】保健センター 健康増進係 ☎76-2855