

広報みさと配信中

無料アプリ
マチイロを使うと

「広報みさと」がスマートフォンで読めます

スマートフォンやタブレットの無料アプリ「マチイロ」で広報みさとを配信しています。

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

マチイロに関する問い合わせは
株式会社ホープ
☎092-716-1404 まで

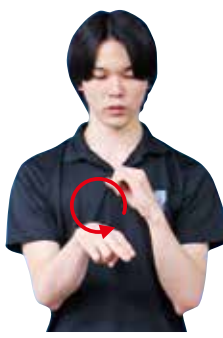



ワンポイント
手話講座 207

～コロナウイルス～

①左手で輪を作り、広げた右手をスライドさせます。

②左手の人差し指と中指を出し、胸の高さで1回円を書きます。

ミムリン健幸ポイント事業
参加者の皆さまへ

ポイント交換および
抽選会の延期について

6月～7月に予定しておりました令和元年度分のポイント交換および抽選会につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、**延期**とさせていただきます。

実施時期が決まりましたら、改めてお知らせいたします。



問合せ＝保健センター
健康増進係 ☎76-2855

お手軽クッキング 230

～減塩レシピ～
鶏ささみのしそ風味あげ

1人当たり
エネルギー 塩分
198kcal 0.3g
(4人分)

材料

鶏ささみ……………4本

①小麦粉……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
ゆかり……………小さじ1

②小麦粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ1
卵……………大さじ2
水……………大さじ2
揚げ油……………適量

作り方

①ささみは筋を除き、そぎ切りにし、ボールに入れ①を混ぜ合わせる。
②別のボールに②を入れて軽く混ぜ、①の全体に回しかけひと混ぜする。
③揚げ油を170℃に熱し、②を揚げる。

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



新しい本を紹介します。

一般書

『涼子点景1964』 森谷明子/著 双葉社
1964年のオリンピック決定に沸く東京で、競技場近くに住む一人の男が失踪した。娘は自分の居場所と未来を手に入れるため、幸運を味方に生き抜いてゆく。緻密な伏線と謎が心を揺めとる長編ミステリー。

『国道食堂 1st season』 小路幸也/著 徳間書店
ちょっと田舎にあるけれど、何を食べても美味しい食堂〈ルート517〉。そこは、お店の中にプロレスのリングがあって…。ちょっと変わった店に通う人々の様々なドラマを描く。

『老いのトリセツ』 石川恭三/著 河出書房新社
ちょっとだけ無理をする。昔の友人と話してみる。孤独と上手に付き合う。笑いの種を仕込む…。『老い』との上手な向き合い方、付き合い方を、83歳の現役医師が軽妙なエピソードを交えて解き明かす。

『驚くほど目がよくなる！ たった10秒の「眼トレ」 「近視」「遠視」「老眼」が9割治る』 日比野佐和子/著 SBクリエイティブ
たった10秒、わずかな時間で気軽にできることを続けるだけで近視・遠視・老眼が9割治る！ 毎日の生活の中で目をよくするためにできること、目のストレッチ、ツボ押しなどのエクササイズを紹介する。

児童書

『きえるあひる』 なつめよしかず/さく 福音館書店
小さな池にやってきた、あひるのお母さんと4羽の赤ちゃん。お母さんを先頭に赤ちゃんたちが泳ぎだすと、後ろに大きな魚が。やがて、1羽ずつ赤ちゃんが消えていき…。でも、1羽ずつまたお母さんの前に現れて！

『みずうみにきえた村』 ジェーン・ヨーレン/文 バーバラ・クーニー/絵 掛川恭子/訳 ほるぷ出版
川の流れる谷間にあった、わたしたちの村は、貯水池になった。建物はすべてなくなり、それらのあった場所も道も、何もかも水の底に沈んでしまった。失われた故郷の自然と、安らぎに包まれた幼い日々を描く。

『読む喜びをすべての人に』 日本点字図書館を創った本間一夫 金治直美/文 佼成出版社
5歳で失明した本間一夫は、成長するにつれ、自分の力で本が読みたいと願うようになる。そして13歳のとき入学した盲学校で「点字」と出会い…。盲人に読書の喜びを伝えようと、国内最大の点字図書館を創るまでの人生を描く。

『グレタのねがい 地球をまもり 未来に生きる』 ヴァレンティナ・キャメリニ/著 杉田七重/訳 西村書店
2018年夏、記録的な暑さとなったスウェーデン。15歳のグレタは、地球温暖化を食い止めるための行動を政府に迫るため、学校へ行かずに国会議事堂へむかい、ひとりでストライキを始め…。グレタの希望と勇気と決意の物語。

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055
図書館の運営などについては、森の図書館へご連絡いただくか、町ホームページからご確認ください。



町ホームページ QRコード