

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：1月1日～31日)

行政区	1月	前月比	12月	行政区	1月	前月比	12月
根木	38.89%	▲1.11%	40.00%	古郡	29.93%	▲0.73%	30.66%
関	23.74%	▲1.26%	25.00%	甘粕	38.41%	3.24%	35.17%
南阿那志	28.57%	0.00%	28.57%	中里	31.25%	1.56%	29.69%
北阿那志	31.30%	3.96%	27.34%	湯柘	24.00%	▲2.00%	26.00%
小茂田	31.78%	1.40%	30.38%	野中	26.53%	5.32%	21.21%
下見玉	29.32%	3.00%	26.32%	小栗	17.07%	2.07%	15.00%
北十条	35.58%	▲2.52%	38.10%	猪俣	31.50%	▲3.18%	34.68%
南十条	30.86%	1.75%	29.11%	湯本	38.27%	8.64%	29.63%
沼上	33.33%	0.84%	32.49%	大仏	26.89%	3.81%	23.08%
広木	25.41%	2.21%	23.20%	白石	33.80%	1.41%	32.39%
駒衣	25.73%	▲0.12%	25.85%	円良田	32.00%	▲8.00%	40.00%
木部	24.50%	0.01%	24.49%				

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

ワンポイント手話講座 217

～ 世界 ～

丸めた両手の指先を向かい合わせて前に回転させる



(出典：わたしたちの手話(2)
／(一財)全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 240

キャベツたっぷり回鍋肉

1人当たり

エネルギー	塩分
224kcal	1.8g

材料 (4人分)

豚もも肉	200g
キャベツ	720g
にんじん	60g
ねぎ	60g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	小さじ4
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
④ テンメンジャン	大さじ2
トウバンジャン	小さじ1
中華だし	小さじ1



作り方

- キャベツとにんじんは短冊切りにし、ねぎはななめに1cm幅に切る。
- 肉は3cm幅に切る。
- フライパンに油とおろししょうがとおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を加えていためる。
- 肉に火が通ったら①を加えていため合わせ、④を加えて調味する。

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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、図書の消毒器を導入しました。手作業から機器による自動消毒です。安心して図書館をご利用ください。

新しい本を紹介します。

一般書

『渋沢栄一 92年の生涯』春の巻

白石喜太郎/著 国書刊行会



渋沢栄一の間近にいた秘書による記録であり、渋沢自身によって辞句や出来ごとの経緯などが改められた「事実のみ誇張なし、ありのまま」の渋沢栄一伝。春の巻は、少年時代から大蔵省時代までを収録する。

癒やされながら脳力アップ!

『絶景写真でまちがい探し』

楽しむだけで脳が活性化跳めるだけでヒーリング

篠原菊紀/監修 JTBパブリッシング

47都道府県の特徴ある絶景写真を使ったまちがいさがしで、脳力アップ! その都道府県を代表するご当地グルメや温泉地、主な絶景スポットなども紹介する。癒しの絶景写真集としても活用できる。

大人気YouTuber “cook kafemaru” の

『罪深いスイーツ』だれてもかんたんに作れちゃう秘密のレシピ

kafemaru/著 KADOKAWA



絶対おいしく作れて、食べ始めたら止まらないほどやみつきで、何回も作って食べたくなっちゃう! YouTuber “cook kafemaru” の罪深いスイーツのレシピを紹介します。

『じい散歩』

藤野千夜/著 双葉社

明石家は夫婦あわせてもうすぐ180歳。3人の息子は全員独身で…。家族の可笑しみ、さりげない優しさを描き出した、現代家族小説。『小説推理』『文学界』掲載を単行本化。

児童書

『おともだちになってくれる?』

サム・マクブラットニイ/ぶん アニタ・ジェラーム/え
小川仁央/やく 評論社 (児童図書館・絵本の部屋)



ひとりで探検に出かけた小さな茶色いノウサギ。きりがおかにやってくる、ヒースの中から誰かがチビウサギを見つけています。それはチップスという名前のまっ白なウサギで…。「どんなにきみがすきだかあててごらん」の続編。

『星明かり』

熊谷千世子/作 宮尾和孝/絵 文研出版

小6の上杉君は真正銘の女の子。でも、名前だけで男の子だと勘違いされる。冬休みの宿題に「自分の歩み調べ」が出た日は、亡くなった母さんが自分の名前をつけてくれたことを知り…。少女の心の揺れを描いた物語。

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、4月30日(金)【整理日】

※学習機の利用など詳しい運営については、町ホームページをご確認ください。

AIに取って代わられない仕事100

『こども手に職図鑑』一生モノの職業が一目でわかるマップ付

子供の科学 手に職図鑑編集委員会/編 誠文堂新光社



将来性があり、長く続けられ、AIに取って代わられない、現代の“手に職”と呼べる職業100種を厳選。仕事の内容から適性、やりがい、年収の目安まで、実際に活躍する人のナマの声を紹介する。折り込み式の職業マップ付き。

『おばけずかんのおばけさがし!』

斉藤洋/原作 宮本えつよし/絵 講談社

「おばけずかん」シリーズのおばけたちが、家の中や公園、町など、いろいろな場所でもかくれんぼ! かくれているおばけたちをみつけられるかな? みんなとでも、ひとりでもあそべる、さがしあそび絵本。

[引用] T R C 株式会社図書館流通センター



ホームページ
QRコード