

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。



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：3月1日～31日)

行政区	3月	前月比	2月	行政区	3月	前月比	2月
根木	39.45%	▲0.36%	39.81%	古郡	34.69%	3.66%	31.03%
関	26.01%	▲0.90%	26.91%	甘粕	42.00%	1.33%	40.67%
南阿那志	27.13%	▲1.78%	28.91%	中里	28.79%	▲1.51%	30.30%
北阿那志	29.01%	▲1.22%	30.23%	湯柝	26.00%	▲4.00%	30.00%
小茂田	31.93%	▲3.36%	35.29%	野中	24.49%	▲3.06%	27.55%
下児玉	28.78%	▲2.56%	31.34%	小栗	21.95%	4.88%	17.07%
北十条	37.04%	▲2.01%	39.05%	猪俣	30.71%	▲4.72%	35.43%
南十条	32.10%	▲3.27%	35.37%	湯本	33.33%	▲4.17%	37.50%
沼上	33.67%	▲2.51%	36.18%	大仏	29.75%	▲0.50%	30.25%
広木	26.18%	▲0.42%	26.60%	白石	29.58%	▲5.63%	35.21%
駒衣	31.90%	3.53%	28.37%	円良田	40.00%	▲6.00%	46.00%
木部	23.84%	▲3.31%	27.15%				

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

『灰の劇場』

恩田 陸/著 河出書房新社



「飛び降り2女性の身元わかる」という三面記事。私は確かにそのふたりを知っていた。もっとも、私はそのふたりの顔も名前も知らない…。恩田陸の新境地となる、“事実に基づく物語”。『文藝』連載を単行本化。

『ラスプーチンの庭』

中山 七里/著 KADOKAWA



警視庁捜査一課、犬養隼人の娘の友人・庄野祐樹は長い闘病生活を送っていた。自宅療養に切り替えた1か月後に急死した祐樹には奇妙な痣があった。同時期に、同じ痣を持つ女性が自殺し…。『小説 野性時代』連載に加筆修正。

『仕事のしぐさ図鑑』

－「できる人」「残念な人」を決める50のポイント

荒木 シゲル/著 ダイアモンド社

印象の8割は「しぐさ」で決まる。「しぐさ」を磨いてデキる人になろう！ プレゼン、会議、商談、会食などですぐに使える「しぐさ」のコツを、イラストを交えてわかりやすく解説する。手の使い方、顔の表情の作り方なども掲載。

『図解SDGs入門』

村上 芽/著 日経BP 日本経済新聞出版本部

数あるSDGsの指標やターゲットの中から、「今すぐ」取り組める65テーマを集めて紹介。1項目2ページの読み切りスタイルで、イラストや図表を使ってわかりやすく解説する。

児童書

『うみがめのおじいさん』

いとう ひろし/作 講談社



うみがめのおじいさんが波にゆられています。おじいさんは、広い海のすみからすみまで旅してきました。たくさんの思い出が波のあいだからあらわれてきて…。『おさるのまいにち』の名脇役、うみがめのおじいさんのおはなし。

『見た目レンタルショップ 化けの皮』

石川 宏千花/著 小学館



見た目を変えたい。その願い、狐たちが叶えてくれます。狐を使役する一族の末裔である主人公と狐たちが営むレンタルショップを舞台にした、<見た目>をめぐる物語。『読売中高生新聞』連載を加筆・修正し単行本化。

『おおきなキャンドル馬車にのせ』

たむら しげる/著 偕成社

こびとのニコさんとロボットのダダくんは、おおきなキャンドルをつくりました。キャンドルを馬車にのせて、ふたりは出発します。馬のひづめがパカポコ、パカポコ音を立てます。ふたりはどこへ行くのでしょうか…？

『星空としょかんへようこそ』

小手鞠 るい/作 近藤 未奈/絵 小峰書店

クリスマス会でサンタさんから手渡された本がこんな悲しいお話だなんて。怒ったなずなは図書館でサンタさんを探すことに。「関係者以外の入室、おことわり」と書かれたドアに入ると、明るくてやさしい声が出て…。

[引用] T R C 株式会社図書館流通センター

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、6月30日(水)【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。



ホームページ QRコード

ワンポイント手話講座 219

～ 尊敬 ～



①左手掌に、親指を立てた右手をのせる



②上に上げる

(出典：わたしたちの手話 (3) / (一財) 全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 242

シーザーサラダ

1人当たり

エネルギー	塩分
75kcal	0.4g

材料 (4人分)

レタス…………… 1/4個
 トマト…………… 1/2個
 プレーンヨーグルト ……大さじ6
 レモン果汁…………… 小さじ2
 おろしにんにく…………… 少量
 オリーブオイル 小さじ4
 マスタード …… 小さじ1
 塩 …………… 小さじ1/2
 こしょう…………… 少量
 粉チーズ…………… 小さじ4



作り方

- ①レタスは太めの千切りにし、冷水に浸しパリッとさせ、水けをきる。
- ②トマトは2cm角に切る。
- ③皿に盛り合わせ、④を混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会

※食改会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