

ぜひ、読んでください!

青少年読書感想文全国コンクールの課題図書を紹介します。

小学校低学年

- 『あなぶさぎのジグモンタ』
- 『そのときがくるくる』
- 『みずをくむプリンセス』
- 『どこからきたの?おべんとう』

小学校中学年

- 『わたしたちのカメムシずかん』
- 『ゆりの木荘の子どもたち』
- 『ぼくのあいほうはカモノハシ』
- 『カラスのいいぶん』

小学校高学年

- 『エカシの森と子馬のボンコ』
- 『サンドイッチクラブ』
- 『おいて、アラスカ!』
- 『オランウータンに会いたい』

中学校

- 『ウィズ・ユー』
- 『アーニャは、きっと来る』
- 『牧野富太郎』

高等学校

- 『水を縫う』
- 『兄の名は、ジェシカ』
- 『科学者になりたい君へ』

※多くの皆さんに読んでもらうため、課題図書の貸出期間は1週間とします。



バックナンバーは貸出しもできます。ぜひ、ご利用ください。

森の図書館で読める雑誌を紹介します。

《生活・健康》

- 『ゆうゆう』
- 『クロワッサン』
- 『日経ヘルス』
- 『明日の友』
- 『NHKガッテン!』
- 『Tarzan』
- 『Mart』
- 『ESSE』
- 『現代農業』

《趣味》

- 『スポーツ グラフィック ナンバー』
- 『日経エンタテインメント!』
- 『日経PC21』
- 『NHK趣味の園芸』
- 『NHKすてきにハンドメイド』

《料理》

- 『オレンジページ』
- 『NHKきょうの料理』
- 『NHKきょうの料理 ヒギナース』
- 『栄養と料理』

《ファッション》

- 『ナチュリラ』
- 『LEE』
- 『MORE』
- 『non.no』
- 『nicola』
- 『ファインボーイズ』

《子育て》

- 『MOE』
- 『月刊クーヨン』
- 『こどものとも0.1.2』
- 『かがくのとも』

《文芸》

- 『週刊新潮』
- 『文藝春秋』
- 『婦人公論』

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、7月24日(土)【点検日】、7月30日(金)【整理日】  
 ※学習機の利用は、3部入替制です。おひとりさま1日1部(2時間)までの利用でお願いします。それ以外の時間は消毒・換気を行うため利用できません。  
 第1部 午前10時～正午 / 第2部 午後1時～3時 / 第3部 午後4時～閉館まで



ホームページ QRコード



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。

※5市町村対抗歩数イベントのランキングについては、保健センターとコミュニティセンターに掲示しています。

(集計期間：4月1日～30日)

行政区	4月	前月比	3月	行政区	4月	前月比	3月
根木	44.44%	4.99%	39.45%	古郡	36.30%	1.61%	34.69%
関	25.89%	▲0.12%	26.01%	甘粕	41.72%	▲0.28%	42.00%
南阿那志	30.23%	3.10%	27.13%	中里	29.85%	1.06%	28.79%
北阿那志	25.56%	▲3.45%	29.01%	湯柘	30.00%	4.00%	26.00%
小茂田	31.93%	0.00%	31.93%	野中	27.08%	2.59%	24.49%
下児玉	27.34%	▲1.44%	28.78%	小栗	21.95%	0.00%	21.95%
北十条	33.33%	▲3.71%	37.04%	猪俣	31.75%	1.04%	30.71%
南十条	35.80%	3.70%	32.10%	湯本	35.80%	2.47%	33.33%
沼上	33.17%	▲0.50%	33.67%	大仏	36.36%	6.61%	29.75%
広木	26.04%	▲0.14%	26.18%	白石	32.86%	3.28%	29.58%
駒衣	29.86%	▲2.04%	31.90%	円良田	38.00%	▲2.00%	40.00%
木部	25.00%	1.16%	23.84%				

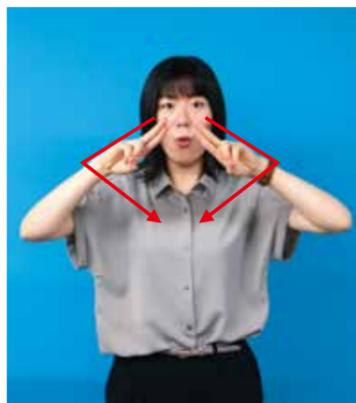
推奨歩数 65歳以上 7,000歩 65歳未満 8,000歩

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



～ 北海道 ～

両手2指で「< >」と描く



(出典：わたしたちの手話(1) / (一財)全日本ろうあ連盟発行)

お手軽クッキング 243

ひじきのサラダ

1人当たり	エネルギー	塩分
	68kcal	1.4g



材料 (4人分)

- ひじき(乾).....10g
- ロースハム.....2枚
- 糸こんにゃく.....60g
- にんじん.....40g
- いんげん.....20g
- 粒コーン缶.....20g
- 酢.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- ゴマ油.....大さじ1/2
- サラダ油.....小さじ1
- 塩.....1つまみ

作り方

- ①ひじきは水につけてもどし、水けをきる。ハムは半分に切って短冊切りにし、糸こんにゃくは3cm長さに切る。にんじんはせん切りにし、いんげんは斜め薄切りにする。
- ②①はそれぞれゆでて湯をきる。コーンは汁をきる。
- ③ボールに①を入れて混ぜ、②を加えてあえる。

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