

## 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。

行政区	6月	前月比	5月	行政区	6月	前月比	5月
根木	40.37%	▲1.83%	42.20%	古郡	34.46%	▲4.32%	38.78%
関	27.11%	▲0.12%	27.23%	甘粕	38.46%	▲5.05%	43.51%
南阿那志	32.56%	▲1.55%	34.11%	中里	36.36%	6.51%	29.85%
北阿那志	24.81%	0.00%	24.81%	湯柘	32.00%	2.00%	34.00%
小茂田	32.77%	▲1.98%	34.75%	野中	24.74%	▲3.10%	27.84%
下児玉	30.07%	▲2.55%	32.62%	小栗	19.51%	0.00%	19.51%
北十条	34.26%	0.00%	34.26%	猪俣	35.16%	▲3.12%	38.28%
南十条	29.63%	▲3.70%	33.33%	湯本	32.50%	▲3.30%	35.80%
沼上	33.33%	▲3.35%	36.68%	大仏	26.61%	▲6.72%	33.33%
広木	28.50%	0.52%	27.98%	白石	34.29%	0.00%	34.29%
駒衣	25.84%	▲0.58%	26.42%	円良田	42.00%	▲2.00%	44.00%
木部	27.63%	0.66%	26.97%				

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 222

～ 青森 ～



①右手4指の指先で右頬を後側になる(青)



②掌を手前に向けた両手を上下させながら左右に引き離していく(森)

(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 245

鶏のから揚げ さっぱりみぞれ煮

1人当たり

エネルギー	塩分
395kcal	1.7g

材料 (4人分)

鶏もも肉	360g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
大根	200g
酢	大さじ2
水	40ml
みりん	小さじ4
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
キャベツ	120g
トマト	1個
ブロッコリー	1/4個



### 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ。
- 大根はすりおろす。
- 鍋にBを入れて煮立て、③を加えてひと煮し、②を加える。煮立ったら火を止める。
- キャベツはせん切りにし、トマトは1個を8等分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 器に④を盛り、⑤を添える。

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

## 新しい本を紹介します。

### 一般書

#### 『リボルバー』



原田 マハ/著 幻冬舎

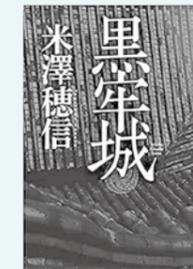
ゴッホは本当にピストル自殺をしたのか？ フィンセント・ファン・ゴッホと彼にまつわる物語を、現代に生きるオークションスト・高遠冨の目線で描いたアート・ミステリ。『小説幻冬』連載に加筆修正し単行本化。

#### 薬剤師が教える子どもから大人まで『飲み続けると危険な薬』

宇多川 久美子/著 PHP 研究所

薬の真実に目を向け、自分と家族を守ろう！ 「薬を使わない薬剤師」が、薬に頼りすぎることの危険性を伝えるとともに、薬との向き合い方を年齢ごとに説明し、薬との付き合い方を疾患別に解説する。

#### 『黒牢城』



米澤 穂信/著 KADOKAWA

織田信長に叛旗を翻して有岡城に立て籠もった荒木村重は難事件に翻弄される。村重は、土牢の囚人にして織田方の軍師・黒田官兵衛に謎を解くよう求めた。事件の裏には何が潜むのか。『カドブンノベル』他掲載に加筆修正。

#### 『美しい和菓子の図鑑』

青木 直己/監修 二見書房

12か月の行事、神社や寺の御利益、古典文学、歴史上の人物や文豪にまつわる和菓子を、イラストや写真とともに350個紹介。和菓子に秘められた謎と人々の思いを解き明かす。和菓子の基礎知識も収録。

### 児童書

#### 『庭』



小手鞠 るい/作 小学館

学校生活に疲れたとげとげ少女が向かったのは、生命力あふれるハワイ。すがすがしい香りの花々、真っ青な空と海、雄大なハワイの景色、そして自分を一人の間として扱ってくれる人たちに囲まれて、大切なものを見つけた。

#### 『なわとびょ〜ん』

シゲリ カツヒコ/作 KADOKAWA

ケンタはなわとびが苦手。いばりんぼうのツヨシのことはもっと苦手。クラス対抗の「おおなわとび大会」が近いので、放課後、特訓だとツヨシが言い出した。ケンタは逃げ出すけれど…。苦手克服と友情をユーモラスに描いた絵本。

#### 『もりの100がいだてのいえ』



いわいとしお/作 偕成社

ふしぎな音を頼りに森の奥へ行ったオトちゃんは、音楽好きの生きものたちが暮らす大きな木の家にたどりつきました。100階で演奏会があると聞いたオトちゃんは上へと登っていき…。『100がいだてのいえ』シリーズ第5弾。

#### マンガでわかる!

#### 『10才までに覚えたい 科学のふしぎ250』

高濱 正伸・高橋 広樹・川幡 智佳/監修 永岡書店

なんで雨って降ってくるの？ 植物って何を食べているの？ 身のまわりのふしぎを50個集め、「生命」「地球」「物質」「エネルギー」の4つの項目に分け、マンガとともに解説する。豆知識も掲載。

[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、9月30日(木)【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