

## ミムリン健幸ポイント事業が3年連続で表彰されました！

皆さまのご協力により、健康長寿に係る取組が3年連続で表彰されました。

この事業は、県の健康長寿埼玉モデル普及事業の一環として事業を開始し、令和元年度からは、事業効果を上げるべく、大規模ヘルスケア事業として、さらなる事業展開を行っています。

歩数計を持って歩けば、誰もが参加できます。健幸のために、これからも継続していきましょう。



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

※行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。

行政区	7月	前月比	6月
根木	29.63%	▲10.74%	40.37%
関	19.38%	▲7.73%	27.11%
南阿那志	24.81%	▲7.75%	32.56%
北阿那志	19.55%	▲5.26%	24.81%
小茂田	27.00%	▲5.77%	32.77%
下児玉	18.18%	▲11.89%	30.07%
北十条	26.85%	▲7.41%	34.26%
南十条	28.40%	▲1.23%	29.63%
沼上	25.37%	▲7.96%	33.33%
広木	21.24%	▲7.26%	28.50%
駒衣	20.10%	▲5.74%	25.84%
木部	26.32%	▲1.31%	27.63%
古郡	29.73%	▲4.73%	34.46%
甘粕	33.76%	▲4.70%	38.46%
中里	24.24%	▲12.12%	36.36%
湯柝	26.00%	▲6.00%	32.00%
野中	19.79%	▲4.95%	24.74%
小栗	9.30%	▲10.21%	19.51%
猪俣	22.66%	▲12.50%	35.16%
湯本	23.46%	▲9.04%	32.50%
大仏	17.74%	▲8.87%	26.61%
白石	30.00%	▲4.29%	34.29%
円良田	34.00%	▲8.00%	42.00%

## ワンポイント手話講座 223

～ 岩手 ～



① 指を折り曲げた両手を向かい合わせて反対方向に半回転させる



② 手を突き出す

(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 246

おにぎらず (ツナマヨ&ハムチーズ)

材料 (2個分)

- ごはん……………220g
- のり……………2枚
- 具① ツナ缶……………1/2缶
- マヨネーズ……………大さじ1
- レタス……………10g
- きゅうり……………15g
- 具② ロースハム……………1枚
- スライスチーズ……………1枚
- レタス……………10g
- きゅうり……………15g



1人当たり

エネルギー	塩分
665kcal	1.7g



作り方

- ① ラップの上にご飯をおいて、ごはん1/2量を広げる。
- ② 具をのせて、その上に残りのごはんを広げる。
- ③ 具とごはんをのりで四隅を内側へ包む。
- ④ 包み目を下にしてのりがしっとりしたらラップの上から半分に切る。

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

#### 『海神の子』



川越 宗一/著 文藝春秋

明の海寇を父に、日本人を母に生まれた福松は、台頭する清に抗い、海に居場所を求めて闘い続け…。『国性爺合戦』のモデルとなった英雄・鄭成功の半生を描く。『オール讀物』掲載を加筆し書籍化。

#### 天才IT相オードリー・タンの母に聴く、『子どもを伸ばす接し方』

李雅卿/著 岩瀬和恵/訳 KADOKAWA

うちの子どもは友達に好かれていない？ どうして勉強しないといけけない？ 台湾IT相オードリー・タンの母で、子育てと学校作りに格闘した教育者が、親・教師・子どもの49の質問に答える。

#### 『もどかしいほど静かなオルゴール店』



瀧羽 麻子/著 幻冬舎

お客様の心に流れる曲を、世界でたったひとつのオルゴールに仕立ててくれる、不思議なお店。南の島に住む人々の心にはどんな音楽が…？ 「ありえないほどうるさいオルゴール店」の続編。『小説幻冬』連載に加筆し単行本化。

#### いつものごはんはひと粒カンロ。頑張らなくてもプロの味『カンロ飴食堂へようこそ』

カンロ株式会社/著 小学館

調味料(アミノ酸)を添加せず、安心、安全な材料で作られている「カンロ飴」。人気プロガーたちが考案した、「カンロ飴」を隠し味にして簡単に作れる定番おかずからアイデアおかずまで、たくさんの料理を紹介します。

### 児童書

#### 『Fができない』

升井 純子/作 文研出版



直大にとって中学のスタートは大きな壁。そんな彼に「Fができるようになったら、教えてやるよ」と7歳年上の兄がギターをくれた。ギターコードを覚え始めると、クラスのカイトが「バンドできんじゃない」と言いだして…。

#### 『もしものくに』

馬場のぼる/作 こぐま社

もしも羽があったら？ 小人になったら？ 個性豊かな子どもたちの楽しい空想の世界を描く。1966年から約2年間発行された月刊絵本『ロンパールームのほん』に連載された馬場のぼるの一枚絵シリーズをもとに絵本化。

#### 『いたいときのおまじない』

角野 栄子/作 よしむらめぐ/絵 小学館



ぶんぶん怒っているアコちゃんが石ころを蹴とばすと、シロクマさんにぶつかってしまいました。大きなこぶができて泣きそうなおまじない。困ったアコちゃん、とっておきのおまじないをして…。

#### 『こどもサピエンス史』 生命の始まりからAIまで

ベンゲト=エリック・エングホルム/著  
ヨナ・ビョルンシェーナ/絵 久山 葉子/訳 NHK出版

「賢い人」という意味の「ホモ・サピエンス」は、どのようにしてこの世界を作ってきたのか。二本足で立ち上がり、作物を育て、文字やお金を発明し…。オールカラーのイラストで人類史を楽しく解説する。見返しに記事あり。

【引用】TRC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

※10月3日(日)は開館します。

※休館日…毎週月曜日、10月29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)までの利用をお願いします。

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