



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。

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

行政区	8月	前月比	7月
根木	28.18%	▲1.45%	29.63%
関	15.93%	▲3.45%	19.38%
南阿那志	23.26%	▲1.55%	24.81%
北阿那志	15.04%	▲4.51%	19.55%
小茂田	22.69%	▲4.31%	27.00%
下見玉	20.57%	2.39%	18.18%
北十条	25.00%	▲1.85%	26.85%
南十条	23.46%	▲4.94%	28.40%
沼上	25.37%	0.00%	25.37%
広木	20.21%	▲1.03%	21.24%
駒衣	22.12%	2.02%	20.10%
木部	20.26%	▲6.06%	26.32%

行政区	8月	前月比	7月
古郡	25.33%	▲4.40%	29.73%
甘粕	27.16%	▲6.60%	33.76%
中里	27.27%	3.03%	24.24%
湯柘	12.00%	▲14.00%	26.00%
野中	15.63%	▲4.16%	19.79%
小栗	11.63%	2.33%	9.30%
猪俣	21.09%	▲1.57%	22.66%
湯本	22.22%	▲1.24%	23.46%
大仏	11.29%	▲6.45%	17.74%
白石	27.14%	▲2.86%	30.00%
円良田	34.00%	0.00%	34.00%

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 224

～ 宮城 ～



①両手5指を組み合わせる(宮)



②折り曲げた両手人差し指を向かい合わせて置く(城)

(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 247

さつま芋のコロコロごまあえ

1人当たり
エネルギー 117kcal
塩分 0.7g

材料 (4人分)

- さつま芋…………… 240g
- むき枝豆(冷凍) …… 40g
- エリンギ…………… 60g
- ①すりごま …… 小さじ4
- ②砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1



作り方

- ①さつま芋はよく洗い、皮つきのまま約2cmのさいの目に切る。やわらかくゆでるか蒸す。
- ②枝豆はさつとゆでる。エリンギは1.5cmのさいの目に切り、ゆでる。
- ③ボールに①を入れて混ぜ合わせ、①と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

新しい本を紹介します。

一般書

『白光』



朝井 まかて/著 文藝春秋

明治5年、絵師になるため故郷の空(茨城)を飛び出した山下りん。己に西洋画の素質があることを知り、工部美術学校に入学を果たし…。日本人初のイコン画家・山下りんの波瀾の生涯を力強く描く。『オール讀物』掲載に加筆。

『ミラーワールド』



椰月 美智子/著 KADOKAWA

同じ中学校に通う子を持つ3人の主夫たち。女尊男卑社会を理不尽に感じながら、妻子を支えようと毎日奮闘していた。そんななか、ある生徒が塾帰りの夜道で何者かに襲われ…。男女反転物語。『小説野性時代』連載を単行本化。

『線路は続くよ どこまでも』

手足3本失った僕がどん底から希望を見るまでのすべて
山田 千紘/著 廣済堂出版

20歳の時、電車で轢かれ利き手と両脚を失うも、退院3か月後には車の免許を取得し、就職。1人暮らしも始め、弁当を持参する日々。SNSやYouTubeで多くの人を勇気づけている著者が、絶望と希望の軌跡を綴る。

『老いの福袋』

あつばれ!ころばぬ先の知恵88
樋口 恵子/著 中央公論新社

老年よ、大志とサイフを抱け! 「調理定年」してもいい! 介護され上手になろう! 老いの時期を楽しく快適にするアイデアや、ちょっぴり怖い現実、超高齢社会の課題を乗り越える知恵などを綴った書き下ろし痛快エッセイ。

児童書

『ちよとつ』

立川 治樹/ぶん くすはら 順子/え 絵本塾出版



目の前に畑が出てきたら、踏んづけてまっすぐ走る。森の中では、木にぶつかりながらもまっすぐ走る。イノシシの“猪突猛進”な毎日を、ユーモアあふれるテキストと大胆なイラストで描く力強い物語。

『みんなのためいき図鑑』

村上 しいこ/作 中田 いくみ/絵 童心社



授業参観に向けて「ためいき図鑑」をつくることになった、たのちんの班。保健室登校の加世堂さんもいっしょに図鑑をつくれなかと、たのちんがある提案をしたが、班のほかのメンバーともめてしまい…。

『ばったんして』

松田 奈那子/作 KADOKAWA

半分に折った紙を開いて、絵の具で色をのせよう。色のをせた紙を半分に折って、ぎゅっと押さえて、やさしくなでると…。紙を開いたら、どんな形ができたかな? はじめてふれるアートの絵本。お絵かき遊びの解説付き。

『自分のミライの見つけ方』

いつか働きたいに伝えたい「やりたいこと探し」より大切なこと
児美川 孝一郎/著 旬報社

フツーを疑おう、「やりたいこと」の呪縛を解き放とう、働くことのイメージを豊かにしよう! これまでの常識が通用しない未来を生きる若い世代に向けて、まったく新しいキャリアデザインのヒントを示す。

[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、11月30日(火)【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