

## 行政区別 推奨歩数達成率

行政区別の2月の推奨歩数達成率がまとまりました。  
初夏の陽気を感じながら、歩いて健康維持に努めましょう。  
“わすれずに”身につける!“わすれずに”月1回の送信!  
20歳から参加できます。保健センターまでご連絡ください。

行政区	2月	前月増減	1月
根木	34.48%	5.17%	29.31%
関	20.35%	1.22%	19.13%
南阿那志	27.54%	2.35%	25.19%
北阿那志	20.71%	1.29%	19.42%
小茂田	24.59%	2.37%	22.22%
下児玉	23.42%	1.90%	21.52%
北十条	36.04%	5.41%	30.63%
南十条	29.76%	0.84%	28.92%
沼上	33.81%	4.00%	29.81%
広木	26.63%	4.18%	22.45%
駒衣	27.70%	3.06%	24.64%
木部	27.04%	0.79%	26.25%

推奨歩数 65歳以上 7,000歩  
65歳未満 8,000歩

行政区	2月	前月増減	1月
古郡	31.90%	4.91%	26.99%
甘粕	34.88%	▲0.62%	35.50%
中里	31.34%	2.98%	28.36%
湯柝	26.92%	5.77%	21.15%
野中	21.88%	2.09%	19.79%
小栗	18.18%	2.27%	15.91%
猪俣	33.85%	6.16%	27.69%
湯本	30.49%	3.66%	26.83%
大仏	27.64%	2.44%	25.20%
白石	28.57%	▲2.86%	31.43%
円良田	44.90%	0.00%	44.90%

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 230

～ 栃木 ～

開いた左手にそって右手人差指で半円を2回描く



(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 253

### 大根と絹さやのみそ汁

1人当たり	
エネルギー	24kcal
塩分	1.1g

#### 材料 (4人分)

大根…………… 100g  
絹さや…………… 40g  
だし汁…………… 3カップ  
みそ…………… 大さじ2



#### 作り方

- ①大根は、せん切りにする。絹さやは、筋を除いてゆでて水にとり、水けをきって椀に盛る。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、大根を加えて煮る。
- ③火が通ったらみそをとき入れ、①の椀に注ぎ入れる。

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

#### 『ターシャ・テューダー人生の楽しみ方』

食野 雅子 / 著 河出書房新社



名家に生まれながら農業に憧れ、後半生はパーモントの豊かな自然の中で、庭づくりを楽しんだ絵本作家ターシャ・テューダー。ターシャの名言を、さまざまなエピソードと、かわいいターシャの絵とともに綴る。

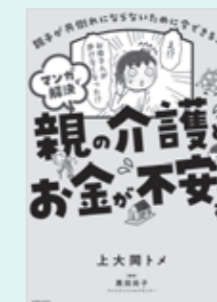
#### 『挑戦 ～常識のブレーキをはずせ～』

山中 伸弥 / 著 藤井 聡太 / 著 講談社

まだ誰も見たことのない景色を見るために。年齢も活躍する分野も大きく異なるノーベル賞受賞研究者と若き天才棋士が、勝負のあり方から若返りの可能性、人工知能の未来、人間の可能性までを語り合う。

#### 『マンガで解決親の介護とお金が不安です』

上大岡 トメ / 著 黒田 尚子 / 監修 主婦の友社



離れて住む両親がだんだん衰えてきた。でも、具体的に何をしたらいいの？マンガ家・上大岡トメさんの「親の介護とお金」の不安を、ファイナンシャルプランナーがズバリ解決！ 介護の少し先輩たちの体験談も紹介。

#### 『とりあえず、素人っぽく見えないデザインのコツを教えてください！ 初心者のためのデザイン書』

ingectar-e / 著 インプレス出版

迷ったらゴシック体、3色だけでセンスよく、線でおしゃれに区切る…。素人っぽくならないデザインの基本と、あか抜けるちょっとしたコツを、出来るだけ簡単な言葉と図で具体的に説明する。

### 児童書

#### 『ももちゃんのねこ』

わだ ことみ / さく いまばやし ゆか / え 小学館



公園で雨に濡れていた子ねこを家に連れて帰ったももちゃん。ももちゃんの子ねこのみゅうは、幼い頃から一緒に成長し、かけがえのない家族に。でも、みゅうはももちゃんより早く年老いて…。名作短編アニメを元にした創作絵本。

#### 『かいじゅうたくはいびん』

澤野 秋文 / 作 講談社 (講談社の創作絵本)

ある日、けんたの家に突然あらわれた「かいじゅうたくはいびん」。お届けものは、だじなたまご。けんたは、かいじゅうのみんなと一緒にたまごを育てますが…。親子で育てる・育てられる幸福が味わえる絵本。

#### 『ケケと半分魔女』

角野 栄子 / 作 佐竹 美保 / 画 福音館書店 (福音館創作童話シリーズ)



ケケが描く、物語の主人公の名前はタタ。4歳のときに母親をなくしたこともあって、いつも自分は半分だと心もどく思っているタタは、ある日とつぜんひとり旅立つ決心をし…。『魔女の宅急便』スピンオフ・シリーズ第3弾。

#### 『火星のライオン』

ジェニファー・L.ホルム / 作 もりうち すみこ / 訳 ほるぷ出版

2091年、火星。ベルたち5人の子どもは、赤ん坊のときに地球から火星の入植地に来た。あるとき、大人たちにウィルスによるものと思われる謎の病気が蔓延する。そのとき、5人の子どもたちは…。友情、共生、信頼の物語。

[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、5月31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