

行政区別 推奨歩数達成率



行政区別の11月の推奨歩数達成率がまとまりました。

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。

[歩数計の値上げについて]

歩数計の値上げにより、令和5年4月から再交付に伴う負担額を値上げします。水没や破損などに注意して、丁寧に扱きましょう。

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

行政区	11月	前月増減	10月
根木	33.61%	0.82	32.79%
関	18.41%	▲2.09	20.50%
南阿那志	27.21%	▲0.87	28.08%
北阿那志	18.83%	▲2.65	21.48%
小茂田	22.22%	▲2.97	25.19%
下児玉	23.42%	2.04	21.38%
北十条	24.79%	▲2.48	27.27%
南十条	27.38%	▲2.74	30.12%
沼上	29.44%	0.47	28.97%
広木	23.08%	0.37	22.71%
駒衣	22.83%	▲1.48	24.31%
木部	28.48%	1.21	27.27%

行政区	11月	前月増減	10月
古郡	25.58%	0.58	25.00%
甘粕	33.70%	1.50	32.20%
中里	21.92%	▲1.69	23.61%
湯柝	25.93%	0.00	25.93%
野中	22.22%	▲2.27	24.49%
小栗	13.33%	▲2.23	15.56%
猪俣	27.74%	▲1.46	29.20%
湯本	26.58%	0.00	26.58%
大仏	25.95%	4.58	21.37%
白石	28.77%	▲4.56	33.33%
円良田	44.23%	5.77	38.46%

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



～ 東京 ～

両手2指の親指を向かい合わせて同時に上へ2回あげる



(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 262

さばのごま照り焼き



1人当たり

エネルギー	塩分
375kcal	0.5g

材料 (2人分)

さば(3枚おろし) … 1尾
おろししょうが … 小さじ1
酒 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1/2
片栗粉 … 大さじ3
ごま(白・黒) … 各小さじ2
サラダ油 … 大さじ1と1/2
ししとう … 4本

作り方

- ①さばに骨が残っている場合は骨を抜く。3等分に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②片栗粉、ごまを混ぜて①の表面にまんべんなく付ける。
- ③フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面を焼く。

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

『比叡山大阿闍梨 心を掃除する』



光永 圓道 / 著 小学館

身の回りを整理することで心を切り替える。千日回峰行を満行した光永圓道大阿闍梨が、天台仏教、そして修行で体得した「良く生きるための気づき」を、掃除という万人共通の生活行動を通して説く。

『ターシャ・テューダーの子育て』

セス・テューダー / 著 食野 雅子 / 訳 河出書房新社

世界中で愛されているアメリカの絵本作家、ターシャ・テューダー流子育ては毎日がイベント！ ニューハンプシャーで夫と共に農業を営み、4人の子を育てた若い母親時代のターシャとの貴重な日々を長男セスが語る。

『ビューティフルからビューティフルへ』



日比野 コレコ / 著 河出書房新社

絶望をドレスコードにして生きる高校3年生の静とナナは、駅前でサイファーをしている若い男“ビルE”を、通い慣れている「ことばあ」という老婆の家に誘うが…。『文藝』掲載を書籍化。

『教誨』

柚月 裕子 / 著 小学館

遠縁の死刑囚・響子の身柄引受人に指名された香純と母は、刑の執行後、遺骨を受け取った。香純は、「約束は守ったよ、褒めて」という響子の最期の言葉の真意を探り始め…。『STORY BOX』連載を改題、大幅に加筆改稿。

児童書

『ぐいーん！ こうしょさぎょうしゃ』

竹下文子 / 作 鈴木 まもる / 絵 偕成社



おもちゃ屋さんの看板を直したり、クレーン車と力を合わせて大きな木の折れた枝を切ったり、台風ときには停電した電線を修理したり…。さまざまな場所で大活躍する、高所作業車を描いた絵本。

『読書ってこんなに楽しいの!』

齋藤孝流とおきの本の読み方』

齋藤 孝 / 著 小学館クリエイティブ (発行) 小学館 (発売)

「視点をもつ」ことを意識して本を読むと、深く読めるだけでなく、いろいろな角度から本を読み解ける。10の名作についてとおきの読み方を紹介するほか、読書のいいところや、読書感想文の書き方、ブックリストも掲載。

『ごちゃまぜカメレオン』

エリック・カール / 作 やぎた よしこ / 訳 偕成社



カメレオンは、まわりの環境にあわせて体の色を変えながら、ハエを食べてくらしていた。でもある日、動物園で見たほかの動物たちがうらやましくなり、「あんなふうになれたらなあ」と思うと、体がどんどん変化していった。

『奉還町ラプソディ』

村中 李衣 / 作 石川 えりこ / 絵 BL出版

岡山に引っ越してきたぼくは、奉還町商店街に住むあつしと仲良くなった。そこは、若い頃ミュージシャンを夢見ていた「沖原整骨院」のじいちゃん先生をはじめ、個性的な人ばかりで…。お年寄りとお子の交流を温かく描く。

[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、2月13日(月)～18日(土)【蔵書点検】、2月19日(日)【リレーマラソン日】、2月28日(火)【整理日】

※来館時のマスク着用、アルコール消毒のご協力をお願いします。

※学習机利用後の消毒・清掃にご協力をお願いします。

※2月5日(日)は開館します。美里町らしい情報カレンダーと異なりますので、ご注意ください。



ホームページ QRコード