

いっしょにスポーツしようよ♪ みんなが君を待っている!!

美里町スポーツ少年団 新入団員募集!

誰だって最初は初心者だから、「まずは見てみよう」「まずはやってみよう」♪



団名	種目	練習日と練習時間	練習場所	入団金(円)	年会費(円)	代表者・連絡先
美里FC	サッカー	● 午後6時30分～8時15分 ⊕・⊖ 午前9時～11時30分	体育広場	1,000	未就学児無料 1～2年 9,000 3～6年 16,000	坂本 明 ☎090-7639-5198
美里少年野球	野球	⊕・⊖ 午前9時～正午	遺跡の森 グラウンド	1,000	12,000	中兼勝 美 ☎76-3188
美里Jrバレーボール	バレーボール	⊕ 午後6時30分～8時30分 ⊖ 午前9時～正午	町民体育館	1,000	8,000	中島 真智子 ☎090-2310-8456
万葉の里太鼓	太鼓	⊕ (第1・3・5) 午前9時15分～11時45分	町民武道館	1,000	3,000	秋山 暁 ☎76-4919

※上記の活動日時と場所をご確認のうえ、お越しください。

※不明な点などは、各少年団の代表者にご確認ください。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

ワンポイント 手話講座 ②42

～ 石川 ～



① 折り曲げた左手掌に
先をつけ(石)



② 右手3指で「川」
を描く

(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 265

鶏肉とキャベツの ピリ辛炒め



1人当たり	
エネルギー	塩分
161kcal	0.6g

材料 (4人分)

- 鶏むね肉…………… 240g
- おろししょうが…………… 少々
- キャベツ…………… 320g
- ピーマン…………… 2個
- しょうがのせん切り… 少々
- だし汁…………… 大さじ4
- みそ…………… 小さじ2
- ④ 砂糖…………… 小さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 豆板醤…………… 小さじ1
- ゴマ油…………… 小さじ4

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、おろししょうがをまぶす。キャベツは3cm角に、ピーマンは細切りにする。④は混ぜ合わせる。
- フライパンにゴマ油を熱し、しょうがのせん切りを炒める。香りが立ったら、鶏肉を加えて火が通るまで炒める。キャベツ、ピーマンを加え、野菜がしんなりしたら④を加えてからめる。

協力:美里町食生活改善推進員連絡協議会

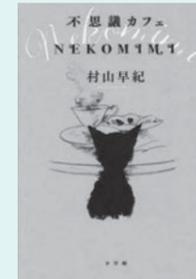
※食改会員さんを募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

【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

『不思議カフェNEKOMIMI』



村山 早紀/著 小学館

毎日こつこつと働き、余暇には本を読み、紅茶を淹れて音楽を聴く。つましく生きてきた律子に人生の終盤、ある奇跡が訪れ…。小さな祈りや命を大切にすく上げてゆく物語。『STORY BOX』連載を加筆改稿。

『はやく一人になりたい!』

村井 理子/著 亜紀書房

家族は大切。でも、自分を大切にすることを一番にして、生きてみたい。日々の暮らしのこと、これからやりたいこと、大切な思い出、人。50代を迎えた著者が、楽しく生きるコツを考えるエッセイ集。

『霸王の轍』



相場 英雄/著 小学館

北海道警捜査二課長に突如、着任することになった榎山順子。スキノで起きた国交省技官の転落事故と道内の病院での贈収賄事件の背景に、鉄道行政の闇が広がっていることを知り…。『STORY BOX』連載を単行本化。

『75歳からやめて幸せになること』

一気に老ける人、日ごとに若々しくなる人の差

和田 秀樹/著 大和書房

自分の人生無理せず、あとは好きなことだけをしよう! 医者や言いなりをやめる、地味な格好をやめるなど、75歳を機に可能な限り老いを遅らせるために「やめた方がいいこと」を、大きな文字でわかりやすく伝える。

児童書

『バンバンバンバンソウコウ』

いとう ひろし/作 ポプラ社 (いとうひろしの本 20)



「バンバンバンバンソウコウはって はがして またはって こまったときには バンソウコウ たのしいときにも バンソウコウ」楽しいリズムに子どもがうきうき踊ります! 歌いたくなる、ゆかいな絵本。

『とんでやすんでかんがえて…』

五味 太郎/作 偕成社

ことりさんはちょっと飛んで、ちょっと休み、木の実を食べたら、またちょっと飛んで、すこしずつ進んでいきます。でも、突然大きな海が! ことりさんは…。自分のタイミングは自分で決めていいと、子どもたちを応援する絵本。

『嘘吹きパスワード』



久米 絵美里/著 PHP研究所 (わたしたちの本棚)

嘘吹きという特殊能力を持つ中学1年生の錯は、仲間の協力でSNS上のトラブルを解決に導くが…。パスワード対策やハッキング能力の重要性に触れながら綴った、嘘と自分の関係をめぐる物語。「嘘吹きネットワーク」の続編。

『あずきの絆』ほくが図書室で出会った妖怪

高森 美由紀/作 岩崎書店

転校先でさえない日々を送っている小5の蓮。だがある日、図書館で拾った「赤い豆」が蓮の毎日を大きく変えることになり…。「好きなものは好きでいい!」というシンプルなメッセージが心に響くお話。

[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(水)【整理日】

※学習机利用後の消毒・清掃にご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード