

## 夏の交通街頭キャンペーンを実施しました！

7月24日(休)、県道本庄寄居線の美里町役場前交差点で、夏の全国交通安全運動街頭キャンペーンを行いました。

町長をはじめ、児玉警察署、児玉地区交通安全協会美里支部、美里町交通指導員が、赤信号で止まったドライバーたちに交通安全啓発品を手渡して、歩行者優先の安全運転と町内の交通死亡事故ゼロの継続をお願いしました。



問合せ＝総務課 生活環境係 ☎76-1115

## ワンポイント手話講座

ワンポイント手話講座は、動画での紹介にリニューアルしました！  
分かりやすく、楽しく手話を学べるよう、YouTubeでご覧いただける動画を配信しています。  
ぜひ、下のQRコードから動画をチェックしてみてください！



Youtubeチャンネル  
QRコード

※この動画は、児玉都市共同で企画・作成したものを本庄市のYoutubeチャンネルに掲載しています。

## お手軽クッキング 293

### 防災食～ケチャップライスとオムレツ～



#### 材 料 (1人分)

- 米…………… 75g (1/2合)  
水…………… 100ml  
① ウイナー…………… 1本  
ミックスベジタブル… 20g  
ケチャップ…………… 大さじ2  
② 卵…………… 2個  
マヨネーズ…………… 小さじ1  
高密度ポリエチレン製ポリ袋 2枚

#### 1人当たり

|          | エネルギー   | 塩分   |
|----------|---------|------|
| ケチャップライス | 365kcal | 1.3g |
| オムレツ     | 169kcal | 0.5g |

#### 作り方

##### 【①ケチャップライス】

- ①米をポリ袋に入れて、少量の水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ②器に①のポリ袋をかぶせ、ウイナーはキッチンバサミで輪切りにし、ミックスベジタブルとケチャップを入れ、袋の外からよくもみ、混ぜ合わせる。
- ③袋の空気を抜いて、根元からねじりあげて、袋の口に近い部分で結ぶ。
- ④鍋に耐熱皿を敷き、水を鍋の高さの半分ぐらいまで入れる。
- ⑤材料を入れたポリ袋を④に入れ、フタをし、火にかけて、沸騰したら中火にして、20分加熱する。
- ⑥火を消し、フタをしたまま10分蒸らす。

##### 【②オムレツ】

- ①器にポリ袋をかぶせ、②の材料を入れ、袋の外からよくもみ、混ぜ合わせる。
- ②袋の空気を抜いて、根元からねじりあげて、袋の口に近い部分で結ぶ。
- ③鍋に耐熱皿を敷き、沸騰した湯に②を入れ、10～12分加熱する。

#### 重要

使用できるポリ袋は食品用、キッチン用の高密度ポリエチレンでできた耐熱90～110℃の半透明の袋です。必ず使用する袋の注意書きをチェックし、加熱使用が可能であるかを確認してください。

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】住民保険課 健康推進係 ☎76-2855

雨の日など、図書館に来館する際や車から移動する時などに、本・雑誌・資料などが濡れないようにご注意ください。

## 森の図書館だより

## 新しい本を紹介します。

### 一般書

#### 『流星と吐き気』

金子 玲介 / 著 講談社



偶然の再会を「運命」と勘違いして、安全圏から告白をしようとするアーティストを描いた表題作をはじめ、仄暗い気持ちが過去を呼び戻してしまう5人の物語を収録した、嫌愛短編集。

#### 『緑内障・白内障は血流の改善でよくなる』 黄斑変性・糖尿病網膜症・ドライアイにも効果

山口 康三 / 著 徳間書店



目の病気には生活習慣の偏りが招く血行不良が密接にかかわっている。目の病気を根本から治すための生活改善のポイント「少食」「運動」「腸の正常化」について、それぞれの取り組み方を解説。体験談も収録する。

#### 『ヨシモトオノ』

吉本 ばなな / 著 文藝春秋

天井の木目に小さな顔があった。何度見ても顔だった。知らないおじさんの顔…。日常の中でふと見える世界の裂け目。怖く、美しく、心の中に小さな不思議と希望の光を灯す怪談を集めた、吉本ばなな版遠野物語。全13編を収録。

#### 『ゼロからの読書教室』 苦手な読書が好きになる！

読書猿 / 著 北澤 平祐 / 絵 NHK出版

はじめから読まなくてもいい、いろんな速さで読んでいい、物語と距離を置いていい…。読書が苦手な人に向けて、読書にまつわる悩みの数々を解消する方法を、会話形式でやさしく紹介する。『基礎英語レベル1』連載を加筆修正。

### 児童書

#### 『どきどきかくれんぼ』

竹下 文子 / 文 鈴木 まもる / 絵 金の星社



6人の小人たちがかくれんぼをすることに。じゃんけんぽんをして、さいしょの鬼はあおくんです。10数える間に、5人の小人たちはいろいろなところに隠れ…。あおくんは、みんなを見つけたことができるでしょうか？

#### 『消えたモナ・リザ』

ニコラス・デイ / 作 千葉 茂樹 / 訳 小学館



世界一有名な名画「モナ・リザ」は、1911年の盗難事件で注目されるまでは無名の作品にすぎなかった。パリ警視庁の捜査とルーブル美術館に戻るまでの経緯、作者レオナルド・ダ・ヴィンチの人生を描いたノンフィクション。

#### 『グッスリホテルへようこそ!』

あさくら まや / 作・絵 Gakken

旅先でとらねこのトントが「グッスリホテル」に泊まりました。じつはこのホテル、寝る前にしないといけないことがたくさんあるのです。おふろの間やパジャマの間などに次々と案内され、なかなか部屋にたどり着けなくて!?

#### 『しおりのカチューシャ』

草野 たき / 作 エヴァーソン朋子 / 画 福音館書店

しおりは、同級生の神田くんにずっとあこがれている小学4年生。ある日、神田くんのお姉さんがつけていたものと同じ(かもしれない)カチューシャをお店で見つけたしおりは、色ちがいのカチューシャを買おうと決心しますが…。

(紹介文：TRC株式会社図書館流通センターより引用)

## 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、9月30日(火)【整理日】



ホームページ  
QRコード