

国川にも近い唐原地
毛町には、今よりも
もつとたくさんの猪や
鹿が生息しており、山



▲写真①出土骨



▲写真②出土土偶

図書館だより

げんきの杜図書館 TEL 72-1633

■図書館のHPができました。本の簡単検索ができるようになりました。

ぜひ、ご利用ください。 <http://www.koge-lib.jp>

草々不一

なすまさもと
那須正幹【著】
ポプラ社(入荷済)

春の宵、公園に集まつた老人たちは「まさか」の出来事に遭遇する。騙されることへの不思議な感覚、亡き妻への思い、罷を逆手にとる知恵…。独居三老人が繰り広げる、おかしくて切なくて、人生の味がするまさかの物語。



おにのおにいさん

さいとうしのぶ【作・絵】
ひさかたチャイルド(入荷済)
おにのおにいさん、おにくが大好き。今日は節分。おにだとはばれないように、人間に変装してレストランに出かけます。でも町は「おに」がつく言葉でいっぱい! 無事に大好きなおにくを食べられるかな? 言葉あそび絵本です。

おすすめ本

やせる! 健康になる! いわし缶レシピ

カメラ1年生 iPhone・スマホ写真編

キンモクセイ

あなたの愛人の名前は

かいけつゾロリロボットだいさくせん

くどうたかふみ
工藤孝文【著】

洋泉社

やしまなみ
矢島直美【著】

インプレス

こんのひん
今野敏【著】

朝日新聞出版

しまもとりお
島本理生【著】

集英社

はら原ゆたか【作】

ポプラ社

※すべて入荷済

環境ポスター入選作品



友枝小5年 おかだ岡田れんじ 恋次

環境標語入選作品

省エネで 明るい未来 目指そうよ

上毛中2年 筒井もえ

やってみよう 誰でもできる リサイクル

上毛中3年 谷あやな 彩那

フレイルセンター認定会を開催しました

町では、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも生き活きと暮らし続けることができるよう、住民の皆さんと一緒に地域全体で支えあう福祉のまちづくりを、進めています。その中で健康寿命を伸ばすことが大きな柱になるため、「フレイル(=虚弱)」予防の推進に力を入れて、地域でフレイルチェックができる環境づくりを進めています。

1月10日(木)に、第2回フレイルセンター認定会が開催されました。今回は、昨年12月のフレイルセンター養成研修を修了された25名の方に、町長から認定証が手渡されました。現在、町認定センターは51名です。これから、センターの皆さんと一緒に、老人会や地域サロンなどの「集いの場」で、フレイルチェックを実施していくりますので、ぜひご参加ください。

●問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)



鶏肉のはちみつ照り焼き

〈材料〉2人分

[1人分 176kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.5g 炭水化物 9.8g 塩分 1.1g]

- | | | | |
|-------|--------|-------|---------|
| ●鶏もも肉 | 120g | ●はちみつ | |
| ●れんこん | 30g | ●しょうゆ | 各大さじ3/4 |
| ●長ねぎ | 30g | ●酒 | |
| ●油 | 小さじ1/2 | | |

〈作り方〉

- ①ポリ袋に鶏肉、Aを入れてよくもみ込む。れんこんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。長ねぎは3cm長さに切る。
- ②フライパンに油を引き、①の鶏肉の皮側を下にして焼く。袋に残った調味料も加える。ふたをして弱火で両面4~5分ずつ焼く。
- ③鶏肉を皿に取り出し、粗熱をとる。同じフライパンに①のれんこんと長ねぎを加える。汁けが少なければ水少量を足して、炒める。
- ④②の鶏肉を一口大に切り、皿に残った肉汁は取っておく。③の野菜と一緒に盛る。
- ⑤④の肉汁をフライパンで軽く煮詰め、鶏肉にかける。



健康
レシピ

はちみつを使うことで肉のくせが抑えられ、しっとりとした仕上がりになります。鶏肉は焼いた後、粗熱をとる間に余熱で火が通ります。

上毛町食生活改善推進協議会(男性料理教室)

