

戸籍の窓

平成30年7月1日～7月31日

ご結婚おめでとう

山田 真司（八代市）
倉本 亜利佐（馬場）

ご冥福をお祈りします

谷口 マツ子（上里3）
倉本 孝臣（馬場）
安藤 文（植木）
堤田 セジ子（下染田）
白坂 八千代（上猪）

香典返し

岸川 由美（下村）
倉本 博幸（馬場）
谷口 清民（上里3）
安藤 隆雄（植木）
堤田 初雄（下染田）
三吉 千嘉子（下村）

ひとの動き

（7月末現在）

男性 1869人
女性 2107人
計 3976人
世帯数 1625戸

Dietary habits 管理栄養士だより

災害時にも役立つ「パッククッキング」

※パッククッキング…食材をポリ袋に入れて加熱する調理法
（家庭向けの真空調理法）

■メリット

- ・少ない調味料で味付けができる
- ・1人分のおかゆや煮物も簡単に作れる
- ・栄養やうま味を逃さない
- ・1つの鍋で複数の料理が作れる
- ・鍋が汚れないので後片づけが簡単、
- ・袋のまま食べることができ、衛生的

ウィンナーカレー（1人前）

（材料）
ウィンナー…………… 1本
じゃがいも…………… 40g
にんじん…………… 20g
たまねぎ…………… 30g
カレールウ…………… 1かけ
ケチャップ…………… 5g
水…………… 100cc

■作り方

- ①ウィンナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎを1～1.5センチくらいの大きさに切る
- ②カレールウを溶けやすいように刻む
- ③ポリエチレン袋に材料と調味料を入れて、沸騰したお湯に20分入れる
*途中で袋を持ち上げ、中身を対流させる

■ポイント

- 空気を抜きながら先端を結ぶ
- 鍋を沸かす水は、6分目程度にする
- 取り出すときは、やけどに注意する



管理栄養士 田中 朋子

Health 保健師だより

いつもの風邪と違う症状に注意 9月24日～30日は結核予防週間

結核は結核菌によって起きる日本の主な感染症の一つ。毎年新たに1万8000人ほどの患者が発生していて、世界的に見ても日本はまだ結核が多い国です。空気感染で呼吸症状を起こすのが一般的ですが、必ずしもすぐに発症するわけではなく、体内にとどまった後、抵抗力が弱った時期などに、活動を再開して発症することがあります。

それっていつもの風邪ですか？

いつもと違うところを医師に伝えましょう。
次のことに当てはまるときは結核の可能性がります。

- 痰のからむせきが2週間以上続いている
- 微熱・体のだるさが2週間以上続いている
- 最近、海外旅行から帰ってきた
- 体に淡いポツポツがでてきた
- 山遊びでダニにかまれた跡がある
- 耳の後ろのリンパ腺が腫れているような感じがする

結核は、適切な治療薬があり6～9カ月間飲み続けると、きちんと治ります。
治療費用も届け出をすることで補助が受けられます。

結核予防会では「結核のない世界」をつくるため、複十字シールによる募金活動を行っています。収益は結核予防の普及や啓発、開発途上国への支援に活用しています。

（参照：厚生労働省ホームページ）

保健センター 中西 博子

Ecolog ごみ情報

リサイクルステーションからのお願い

ペットボトル、スチール・アルミ缶を洗わずに出してあります。キレイに洗ってから出してください。リサイクル品を運ぶときに使ったビニール袋が隙間に残してあります。きちんと持ち帰ってください。



隙間に挟まれたビニール袋

大きな事故になる前に確認 油流出事故防止

水質事故は、いったん事故が発生すると重大な事故になりやすく、環境に大きな影響を与えます。事故の費用は原因者の負担(※)です。費用も大きくなります。油類の使用には十分に注意してください。

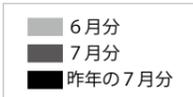
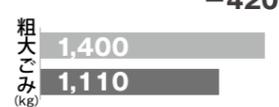
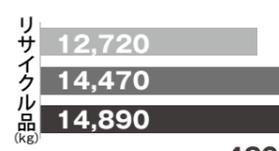
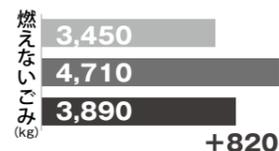
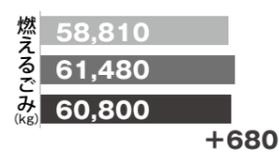
○給油前や油の減りに注意

- ①給油する時は目を離さない(目を離れたすきに溢れている事例が多数)
- ②給油前に、タンクや配管の破損がないか確認
- ③油の量を確認。油の減りがいつもより多いときは、漏れがないか確認
- ④不要になった油は処理業者などに処理を依頼

○事故が起きたら上球磨消防署へ連絡を

すぐに上球磨消防署(Tel.0966-42-3181)に連絡し、指示を受けて、土のうなどで油が広がらないようにしてください。中性洗剤は絶対に入れないでください。油が混ざると、水面に浮かんでいる油が水中に混ざって回収が難しくなります。

※消防署や役場の備品である「吸着マット」や「オイルフェンス」の弁償、油が浸透した土壌の入れ替え作業など、莫大な経費と労力がかかる



Books 読書のススメ

中央公民館図書室 ※貸出期間2週間/一人5冊まで
○平日 午前8時30分～午後5時 ○土日・祭日 午前9時30分～午後5時
図教育委員会 TEL0966-43-2050



かわいく、分かる 消しゴムはんこ。

津久井 智子(著) 主婦の友社

15歳から消しゴムはんこ作りを趣味で始め、大学卒業後、「象夏堂」の屋号で、オーダーメイドの消しゴムはんこ屋として、インターネット上やイベントなどで人気の作者。本では、基本的なはんこの作り方や活用法をかわいい図案で分かりやすく解説。

退職後の人生を描く 終わった人

内館 牧子(著) 講談社

大手銀行の出世コースから子会社に向向、転籍させられそのまま定年を迎えた田代壮介。仕事一筋だった彼は途方に暮れた。「まだ俺は成仏していない。どんな仕事でもいいから働きたい」。生き甲斐を求め続け、彼の運命の歯車を回す、ある人物と出会う。

子どもの心の成長描く ええたまいっちゃん!

くすのき しげのり(著) 岩崎書店

今日も先生に怒られた。あの喧嘩は、僕だけが悪いのと違うのに。学校の帰り道、男の子は、泥だらけのボールをひろって交番へ向かった。お父さんの言葉を思い出して…。男の子と若いおまわりさんの「心のキャッチボール」。子どもの心の成長を描いた一冊。

秋の美しさいっぱい 14ひきのおつきみ

いわむら かずお(著) 童心社

色づいた葉と、どんぐりの実の揺れる太い樫の木を登り、ねずみながらの小技を使ってお月見台作り奮闘。その光景を木の上から描写した構成は立体的で、まるで迷路を見ているかのよう。夕日が沈み、満月が昇る場面は壮観。日本の秋がいっぱいの作品。