### 戸籍の窓

平成30年8月1日~8月31日

ご結婚おめでとう

西 大志(古城) 城埜 由佳(兵庫県)

岩永 啓聖(阿蘇市)

谷口 香菜(上里3)

位口 台采(工王3)

神﨑 大和(上里1)山下 莉代(人吉市)

平川 誠志郎(あさぎり町)

谷口 美穂(野中田1)

おたんじょうおめでとう

星原 菜苗莉 伸一(下村)

ご冥福をお祈りします

平嶋 サトリ (植木)

尾方 エリ (馬場)

岩本 ナツ (古城)

本田 スナエ (野中田3)

藤田 虎夫(上里3)

古賀 ハルエ (福寿荘)

香典返し

岩本 芳郎(古城)

藤田 カツ子(上里3)

古賀 袈吉(あさぎり町)

本田 権六 (野中田3)

### Dietary habits 管理栄養士だより

## 栄養や色素を意識して目に良い「食事」を 10月10日は目の愛護デー

目の健康維持に大切B タミンA」「ビタミンC」「ビタミンC」「ビタミンC」「ビタミン が、ミネラや野菜などまりであるが、 が、まか類ないの健康によりであるが、 が、まかりでは、 が、まないでは、 が、まないでは、 が、まないでは、 が、まないでは、 が、このでは、 が、このでは、 が、このでは、 が、このでは、 がいのはが、 がいのはが、 がいるが、 はいるが、 はいが、 はいが、



管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

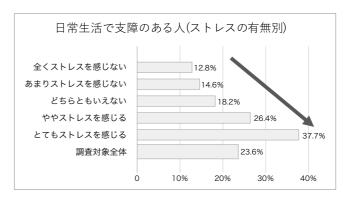
#### ストレス解消方法、持っていますか?

#### 10月15日~10月21日は「生きる力はぐくむ」精神保健福祉普及運動期間~

本町では、3年前に行ったアンケートで「健康が理由で日常生活に支障がある人」の割合と、ストレスの有無に深い関係があることが分かっています。



くらし・健幸♬



ストレスのない生活を送ることは難しいですが、上手に付き合うことで健康寿命を延ばすことができます。リフレッシュできるのはどんな時間か、ぜひ一度振り返ってみてください。

ポイント: 本町の健康増進計画の中では、「自分にあったストレス解消法を見つけて実践する」 ことをみんなで頑張る項目にしています。

#### こころの相談

保健福祉課では保健センターに精神科医師を招いて、こころの相談を行っています。日程は、相談者と医師との予定を保健師が調整します。「休んでも疲れが取れない」「眠れない、食欲がない」「何もする気になれない」「もの忘れ」など、いつもと違う不調などを感じる人やその家族などは、ぜひ保健福祉課(保健係)へお問い合わせください(Tel0966-43-4112)。

保健センター 野々原 亜紀

## Ecolog ごみ情報

#### 「いざ」に備える、日ごろの分別

災害が起きると、がれきや使えなくなった家具などがたくさん出ます。分別されていないごみを処理する業者は少なく、ごみが溜まり、復興をさまたげてしまいます。ごみの分別が大切です。普段からごみの分別を心がけ、ルールを守って出しましょう。



平成30年度西日本豪雨災害で分別されず道にあふれた災害ごみ

※ 10月の不燃物収集は**3日、17日**です。(第1・3水曜日)

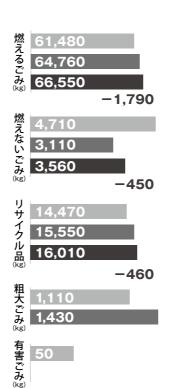
ごみの出し方についてお願い

でみの収集処理には皆さんの税金が使われています。ルールを守らずごみを出すと、経費がかかって増税につながります。節税のためにもごみはルールを守って出しましょう。





リサイクルステーションに持ち込まれたリサイクルできないごみ



7月分

8月分

昨年の8月分

### 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 ・園教育委員会TEL0966 - 43 - 2050









#### 限りなく危険なお仕事&犯罪小説 5 時過ぎランチ

羽田 圭介(著) 実業之日本社

ガソリンスタンドのアルバイト、アレルギー持ちの殺し屋、写真週刊誌の女性記者。敵はヤクザ、刑事、国家権力。過酷な仕事にのぞむ三人が遭遇した、しびれるほどの"時間外労働"。 芥川賞作家・羽田圭介だから書ける、限りなく危険なお仕事&犯罪小説!

#### すべてのエピソードが伏線 風神の手

道尾秀介(著) 朝日新聞出版

遺影専門の写真館「鏡影館」がある街を舞台にした、朝日新聞連載の「口笛鳥」を含む長編小説。読み進めるごとに出来事の〈意味〉がつながっていき、数十年の歳月が流れていく。隠された"因果律(めぐりあわせ)"の鍵を握るのは、一体誰なのか。

#### 世界を身近なものに置き換える もしも地球がひとつのリンゴだったら

デビッド・J.スミス(著) 小峰書店

地球の大きさってどれくらい? 地球は何歳で、最初の動物や人があらわれたのはいつ? 大きなもの、広いスペース、長い時間を、分かりやすいサイズに縮めてみる。太陽系や人類の歴史のように、大きなものを縮めるとびっくりするような結果が待っている。

# 美しき画文集 少年のころ

那須田淳(著) 小峰書店

那須田淳の物語にドイツの画家で数々の絵本を手掛けるミヒャエル・ゾーヴァが挿絵を描いた画文集。ブックデザインは杉浦範茂によるもの。人間への深い洞察に裏打された美しき画文集の誕生。澄み切ったまなざしと純粋な心がつむぎ出した新しい絵本。