

## 戸籍の窓

平成30年9月1日～9月30日

ご結婚おめでとう

- 椎葉 祥希 (植木)
- 新門 祐美 (人吉市)
- 高野 俊太 (益城町)
- 白石 有 (上里3)
- 堤田 匡詞 (野中田1)
- 高濱 里実 (錦町)
- 新川 峻矢 (相良村)
- 永濱 美貴 (浜川)

おたんじょうおめでとう

- 藤岡 晟結奏 洋史 (中里1)

ご冥福をお祈りします

- 坂本 カヲル (上染田)
- 那須 竹生 (瀬戸口)
- 越智 健六 (中里1)

香典返し

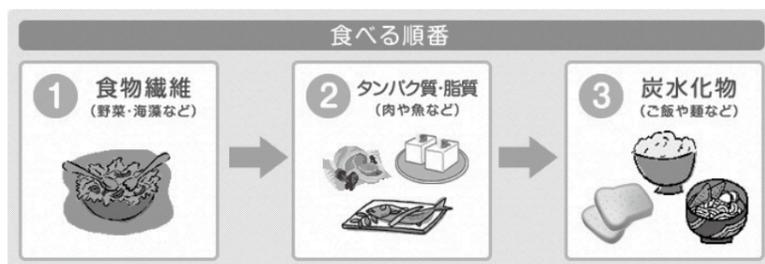
- 那須 マチ子 (瀬戸口)
- 野田 止 (馬場)
- 尾前 守 (野中田2)

## Dietary habits 管理栄養士だより

### 野菜から食べて、糖尿病を予防

11月14日は世界糖尿病デー

食べる順番を知っていますか？ 野菜を先に食べることで、食物繊維が最初に体内に入り、後から食べるご飯などの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖の上昇を抑えます。糖尿病予防のためにも、野菜を食べましょう。



管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

### 家族みんなの協力が必要です お腹の子どもを風しんから守りましょう

風しんの報告数が増えています。妊婦が風しんにかかることで、生まれながらにして目や耳、心臓に障がいを持った子どもがいます。この障がいは先天性風しん症候群(CRS)と呼ばれています。



本町でできること

- 妊婦・・・風しん抗体が低いとき
  - 不要不急の外出を避け、人混みに近づかないようにしましょう
  - 風しんを疑う症状(発熱・発疹)が表れたら主治医に相談しましょう
- 妊娠を希望している人、妊婦と同じ生活空間にいる家族
- 海外など、風しんが流行している地域に渡航する機会がある人
- 風しんにかかったことがなく風しんワクチン接種を2回受けたことがない人や受けたかどうか不明な人・・・
  - 町と契約した医療機関で風しんワクチンまたは麻疹風しん混合ワクチンを無料で受けることができます

保健師まで気軽にお尋ねください(☎0966-43-4112)

保健師 中西 博子

## Ecolog ごみ情報

### 不要な携帯電話・スマートフォンは保健福祉課へ

2020年に東京都で開催されるオリンピック・パラリンピック。小型家電に含まれる貴金属を使って入賞メダルを作る「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」が行われています。保健センター窓口に回収ボックスを設置していますので、不要な携帯電話・スマートフォンがあれば、持参してください。

本町はリネットジャパン(株)と連携し、宅配便でパソコンなどの小型家電の自宅回収を行っています。パソコンが含まれていれば、送料は無料、含まれていなければ、1箱1500円(税抜)での回収できます。詳細・申し込みは、リネットジャパンのホームページをご覧ください

(<http://www.renet.jp/>)

※11月の不燃物収集は7日、21日です(第1・3水曜日)

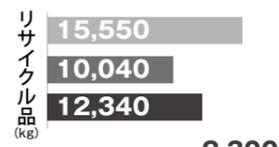
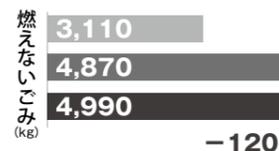
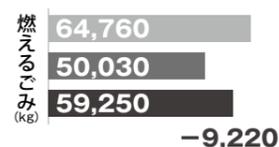
※11月23日(金・祝)勤労感謝の日のごみ収集は休みです

### 乾電池を外して燃えないごみへ

電池式のおもちゃや壁掛け時計などは乾電池を外してから燃えないごみに出してください。発火の原因になり、とても危険です。



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



■ 8月分  
■ 9月分  
■ 昨年の9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  
☎ 図教育委員会 ☎0966-43-2050



人気アナ初の書き下ろし  
**ウドウロク**  
有働由美子(著) 新潮社

49歳独身。職業・アナウンサー。これまで、たくさんの人と出会い、いろんなことを経験し、多くの言葉をもらってきた。自他ともに認めるクワイ部分も、少しだけ残っているシロク部分も詰まる。「人生で一番悩んだ決断」についても経緯と本心を初めて明かす。

信念貫く社員の勇気溢れる物語  
**懲戒解雇**  
高杉良(著) 文藝春秋

「森を懲戒解雇にするぞ」。大手合成繊維企業で中堅の有望株と目される森雄造は、川井常務の経営方針を批判して怒りを買う。次期社長を巡る派閥抗争の巻き添えも食い、不当に貶められて臍首の憂き目に。森は、会社を相手にたったひとりの闘いを挑む。



がらくたには素晴らしい可能性がある  
**がらくた学級の奇跡**  
バトリシア ポラッコ(著)

新しい学校でむかえる新学期。トリシャはわくわくしていた。でも、そんなトリシャを待っていたのは「がらくた学級」と呼ばれる特別なクラス行き…。落ちこむトリシャを、温かく迎えたのは、ちょっと変わったクラスメイトたち、そして型破りなピーターソン先生だった。

だじゃれで覚える世界名  
**だじゃれ世界一周**  
長谷川義史(著) 理論社

国名を使った駄洒落で世界めぐり。各ページに一カ国をだじゃれで紹介。声に出して読むと笑える！だじゃれで笑いながら国名を覚えらる。気分はまるで世界旅行。どんな名産や見どころがあるのか？どこにあるのか？という疑問も付属の世界地図で解決。