

## 戸籍の窓

平成30年10月1日～11月31日

ご結婚おめでとう

柴田 尚輝 (上里1)  
熊井 真理奈 (徳島県)

おたんじょうおめでとう

栗林 咲奈 桂一(野中田2)  
的場 睦 良太(中猪)  
那須希乃花 貴紀(上村)

ご冥福をお祈りします

橋本 リツ (中里1)  
椎葉 忠徳 (古城)  
橋本 育男 (中里1)  
片山 清弘 (上里1)

香典返し

越智 富子 (中里1)  
橋本 正一 (中里1)  
椎葉東志子 (古城)

## ひとの動き

(10月末現在)

男性 1865人  
女性 2104人  
計 3969人  
世帯数 1621戸

## Dietary habits 管理栄養士だより

### 寒さに負けない体づくりに「ビタミンE」

ビタミンEはビタミンCとともに、抗酸化作用のあるビタミンとして知られていますが、寒い時期には「冷え」や「かぜ」に負けない体づくりにも役立ちます。ビタミンEは毛細血管を広げ、全身の血のめぐりをサポートしてくれます。

ビタミンEを多く含む食品

食品名(見当量:種や皮は除いた量)	ビタミンE
カボチャ(中1/8個:200g)	9.8mg
モロヘイヤ(1袋:100g)	6.5mg
うなぎ蒲焼き(1/2枚:80g)	3.9mg
銀ダラ(1切:80g)	3.7mg
アーモンド(10粒)	2.9mg
パプリカ(赤)(1/2)	2.6mg
アボカド(1/2個)	2.6mg
キウイフルーツ(黄色1個)	2.0mg
オリーブオイル(大さじ1)	0.9mg

《ビタミンEの目安量》

成人男性:6.5mg/日  
成人女性:6.0mg/日

日本人の食事摂取基準より



料理するときのポイント

ビタミンEは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります

管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

### 認知症を知る。それが支援の第一歩です

～認知症サポーター養成講座を受けたことはありますか?～

#### 認知症の人や家族を見守る応援者

認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座」を受けた人で、認知症を正しく知り、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。特別な活動をしなくてもかまいません。認知症になっても住み慣れた湯前で暮らすことができるよう、一人でも多くの人がサポーターになることを願っています。養成講座は全国で取り組まれ、サポーターは1000万人を超えています。受講者にはオレンジリングを配っています。



#### 養成講座を受講する団体を募集しています

本町のサポーターは約500人。毎年湯前小学校5年生や各地区、老人クラブ、食生活改善推進員、民生委員や健康推進委員など、多くの人が受講しています。

受講したい人は、保健センター(TEL0966-43-4112)へご相談ください。少人数でも構いません。サークルやグループ、団体などで気軽に受講してください。

保健センター 野々原 亜紀

## Ecolog ごみ情報

### 資源になる、「きれい」なものだけ リサイクルステーションへ

#### スチール、アルミ、びん、ペットボトル

●ふたやラベルを取り外し、きれいに洗って乾かす  
汚れが取れないとき・・・ごみとして指定の場所・収集日に出す

●指定の場所に備え付けの  
ケースの中に入れる



備え付けのケースに入れず、袋に入ったまま放置されたペットボトル(汚れものあり)

●持ち込むときに使った  
袋は持ち帰る



汚れていて、資源にならないごみ

#### 衣類

●衣類以外のものは出さない

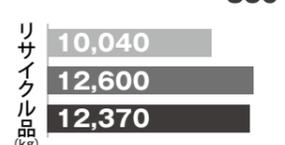
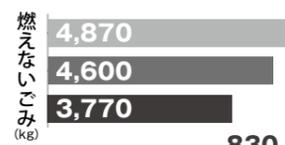
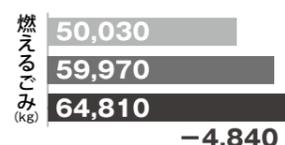
●キレイなものをまとめてひもで十字に縛る

●バッグ、布団、毛布、座布団などは、リサイクル対象外。金具を取り外し、ごみとして指定の場所・収集日に出す



リサイクルステーションの衣類置き場にあったバッグ(リサイクル対象外)

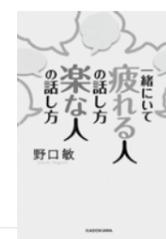
※12月の不燃物収集は5日、19日です(第1・3水曜日)



■ 9月分  
■ 10月分  
■ 昨年の10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  
図書館教育委員会 TEL0966-43-2050



本当に愛される話し方  
一緒にいて疲れる人の話し方 楽な人の話し方  
野口敏(著) KADOKAWA

「あなたと話すときと疲れない」。誰からも評価され、最良の人間関係を築くことができる人は、そうでない人とどこが違うのか? 上司、友達、恋人・夫婦、ヤバイ空気がスッキリ円満。68の「あるあるエピソード」を踏まえて、解き明かす「本当に愛される話し方」の極意。

バブル世代へ向けた老後の道しるべ  
50歳からのからやか人生  
木村和久(著) 雷鳥社

「オヤジは、第二形態へ変身します。だから、世の中の見え方が変わってきます。好きなものを見つけて、ハマればいいのです。そこで起きた出来事を、心底楽しめばいいのです。体は枯れても頭の中はまだ現役気分。バブル世代(50~60歳)へ向けた老後生活の道しるべ。



かわいいねずみの家族愛  
14ひきのもちつき  
いわた かずお(著) 童心社

薪をわるお父さん。かまどに火を入れたおじいさん。おばさんとお母さんは、お米の準備。子どもたちも起きてきて、お手伝いします。さあ、いよいよもちつき。べったんとったん、どんなもちができたかな?

あふれるドラマ  
11ひきのねこマラソン大会  
馬場のぼる(著) こぐま社

おなじみの「11ひきのねこ」を含む21匹のランナーたちが、難コース、珍コースをくぐり抜け、ゴール目指して力走する。沿道には応援のネコたちばかりでなく、町や村でのありとあらゆるネコたちの生活があふれ、数えきれないドラマが描かれている。