

戸籍の窓

平成30年11月1日～11月30日

ご結婚おめでとう

魚波 将賢 (北海道)
永池 愛 (馬場)

ご冥福をお祈りします

石原 亮 (下村)
源島 友喜 (馬場)
原田 靖人 (上里3)
山崎 利雄 (上里2)
林田 平治 (下村)
甲斐 武義 (浅鹿野)

香典返し

片山 よりえ (上里1)
原田 セイ子 (上里3)
石原 恵美 (下村)
山崎 イツカ (上里2)

ひとの動き

(11月末現在)

男性 1,856人
女性 2,105人
計 3,961人
世帯数 1,619戸

Dietary habits 管理栄養士だより

生姜・大根で胃もたれをサポート

年末年始は忘年会や新年会が多く、胃もたれを経験した人も多いのではないのでしょうか？今回は、胃もたれに効く食材を紹介します。

①生姜・・・体を温めて、胃腸の活動を活発にする働きがあります。免疫力アップや自律神経を整える働きもあり、かぜ、冷え性にも効果的です。刺激が強い食べ物なので、食べ過ぎに注意。1日10gを目安に食べましょう。



②大根・・・アミラーゼやプロテアーゼなどの消化酵素がたくさん含まれていて、胃腸の働きをサポートしてくれます。消化酵素は熱に弱く、加熱すると壊れてしまいます。大根おろしなど生で食べましょう。



管理栄養士 田中 朋子

Health 保健師だより

家族みんなで赤ちゃんを守ろう

風しんの無料予防接種があります

無料ですぐに受けられます

昨年1月～12月2日まで、風しん患者の報告数が2454人になりました。2013年に次ぎ2番目に多い数です。本年度、先天性風しん症候群※の報告はありませんが、過去には2012年から2013年の流行に関連した同症候群が45人確認されています。発生を防ぐためには、妊娠出産年齢の女性だけでなく、周り人の感染を減らすことが大切です。本町では、無料で予防接種を受けられます。気軽にお尋ねください(Tel.0966-43-4112)。

※風しんウイルスに免疫のない妊婦が妊娠初期に風しんにかかることで胎児が感染し、出生児に先天性風しん症候群と総称される障がいを引き起こすことがある

抗体検査や定期ワクチン接種も予定

現在の感染拡大を防ぐには、30～50代の男性に蓄積した感受性を早急に減らす必要があります。1回も接種していない男性(1962年4月2日～1979年4月1日生まれ)には、ことしから抗体検査と定期ワクチン接種が開始される予定です。

風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係

| | 第1期1歳 | 第2期就学前 | 第3期中1 | 第4期校3相当 |
|-------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 男性 | 1回も接種していない | 1回個別接種 | 2回個別接種 | 2回個別接種 |
| 女性 | 1回も接種していない | 2回個別接種 | 2回個別接種 | 2回個別接種 |
| 出生 | 1歳 | 20歳 | 30歳 | 40歳 |
| 小学校入学 | 28歳8か月 1990年4月2日生 | 31歳2か月 1987年10月2日生 | 39歳8か月 1979年4月2日生 | 56歳8か月 1962年4月2日生 |

保健センター 中西 博子

Ecolog

ごみ情報

「捨てるときに分別」で楽々ごみ出し

1. 収集日に手間がかからないよう、ごみを捨てる段階で分別
2. 「可燃」「不燃」など、区分の数のごみ箱(できればフタ付き)を用意
3. 迷わないよう、分別表をごみ箱の付近に貼る
4. 捨てる前に洗えるものはしっかり洗う

リサイクルはきれいに洗って出すのが基本ですが、捨てる前に洗えば、保管している間の嫌な臭いが防げます。

5. ごみを小さく

潰したり折りたたんだりして小さくしておく、保管するときに無駄に場所を取らずにすみます。

※ペットボトルとスチール・アルミ缶を資源ごみに出すときは潰さずに出してください

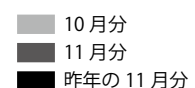
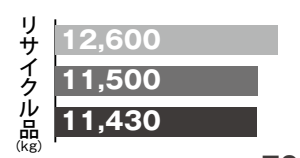
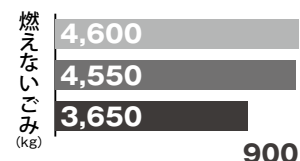
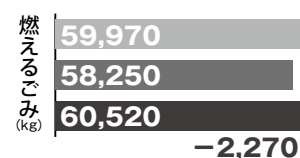
※1月の不燃物収集は**16日**です(第3水曜日)

リサイクルステーションから

リサイクルステーションにラップやトイレットペーパーの芯を持ち込む人がいます。ロール紙やラップ、トイレットペーパーの芯はリサイクル対象外です。長いものは1缶以内に切って燃えるごみに出しましょう。



農業用マルチと牧草用サイロのものと思われ芯(リサイクル対象外)



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
図書館委員会 TEL0966-43-2050



二刀流の原点
大谷翔平 野球翔年 I
石田 雄太(著) 文藝春秋

プロでは「不可能」「非常識」と言われた二刀流に挑み、投打ともに驚異のレベルで進化し続け、結果を残せたのはなぜか。ペーブルース以来となる「10勝10本塁打」の快挙、二刀流で最多勝の衝撃の裏側が大谷本人の言葉により立体的に浮かび上がる。



発達障害と向き合う
発達障害の暮らし日記
森山和泉(著) 神戸新聞総合出版センター

発達障害(自閉スペクトラム症)と診断される子どもや大人が増えている現在。どんな特性があり、どう向き合っていけばよいのか。そのヒントを、双子の娘の子育ての日常をつづったマンガとエッセーで伝える。



さよならは始まり
さよならともだち
内田 麟太郎(著) 偕成社

キツネは親友のオオカミに出会う前のことを語り始める。たくさんの友だちと「さよなら」したこと、この森にきて、さびしかったこと。オオカミも同じだった。でも、ふたりは知っている。「さよなら」は出会いの始まりだということ。



なぜ決まっているの？
十二支のはじまり
いもようこ 金の星社

十二支は、12種類の動物が決められている。では、どうしてその動物に決まったのか？ ネズミが入っているのに、ネコははいていないのは、なぜ？ ネコがネズミを追いかけるのはなぜ？ 十二支についての疑問が丸分かりの一冊。