

## 戸籍の窓

平成30年12月1日～12月31日

ご結婚おめでとう

- 〔小山 稜太郎 (水俣市)
- 〔椎葉 真也子 (下里)
- 〔犬飼 哲郎 (愛知県)
- 〔杉野 友美 (浅鹿野)
- 〔内村 大也 (多良木町)
- 〔高木 詩織 (植木)
- 〔西本 真一 (熊本市)
- 〔坪田 綾香 (中猪)

ご冥福をお祈りします

- 中田 良房 (野中田3)
- 谷口 英典 (野中田1)
- 鶴田 義男 (上里3)

香典返し

- 林田 良成 (下村)
- 椎葉 仁子 (水上村)
- 谷口 千代子 (野中田1)
- 中田 登志子 (野中田3)

## ひとの動き

(12月末現在)

男性 1851人  
女性 2101人  
計 3952人  
世帯数 1616戸

## Dietary habits 管理栄養士だより

### 食事は1日3回、運動とセット

正月太りの解消法

年末年始の食べ過ぎや、寒さで運動量が減り体重が増えてしまった人も多いのではないのでしょうか？この機会に体重をリセットしましょう。



#### ①食事の回数は減らさない

食事間隔が長くなると、食べた物がより吸収されやすくなります。1日に摂るエネルギーが同じときは、食事回数の少ない方が太りやすいです。少量ずつ、3食に分けて食べることをおすすめします。

#### ②運動とセット

食べ物だけでは体重は減らしにくいので、運動を取り入れ、代謝をアップさせましょう。30～40分程度のウォーキングの習慣をつけると◎。

#### ③果物は摂りすぎない

果物にはビタミンCやカリウムなどのビタミン・ミネラルも豊富ですが、「果糖」という糖分も含まれているので気をつけましょう。(目安: 1日にバナナ1本、りんご1/2個、みかん2個など)

管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

### 予防接種だけじゃない、「せきエチケット」「手洗い」

インフルエンザ警報レベル!

1月7日～13日、県内全域でインフルエンザが4703件に昇り、前の週から2倍以上に。人吉球磨の報告数は県内でも高くなっています。流行は、今後も続くこと予想されますので、警戒が必要です。もう一度、予防方法を確認しましょう。



#### ①予防接種

ウイルス感染や発症そのものを完全に防ぐことはできませんが、重症化や発生を防ぐ効果があります。

#### ②せきエチケット

インフルエンザは主にせきやくしゃみで出る小さな水滴(飛沫)によって感染します。エチケットを守りましょう。

- ・せきやくしゃみを他の人に向けてしない
- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをする
- ・手のひらでせきやくしゃみを受け止めた時はすぐ手を洗う

#### ③手洗い

流水や石けんによる手洗いはインフルエンザウイルスを物理的に除去します。20秒以上時間をかけて丁寧に洗いましょう。必要に応じてアルコール消毒も活用しましょう。

※インフルエンザにかかってしまった場合は、医師から指示された日数は外出を控えるようにしましょう

保健センター 野々原 亜紀

## Ecolog ごみ情報

### 資源ごみ(衣類・雑誌・新聞・ダンボール)は、ひもで十文字に縛って出してください

人吉球磨では、資源ごみ(衣類・雑誌・新聞・ダンボール)を、ひもで十文字に縛って出さなければなりません。最近、ビニール袋に入れたものやガムテープでまとめたものが見られます。

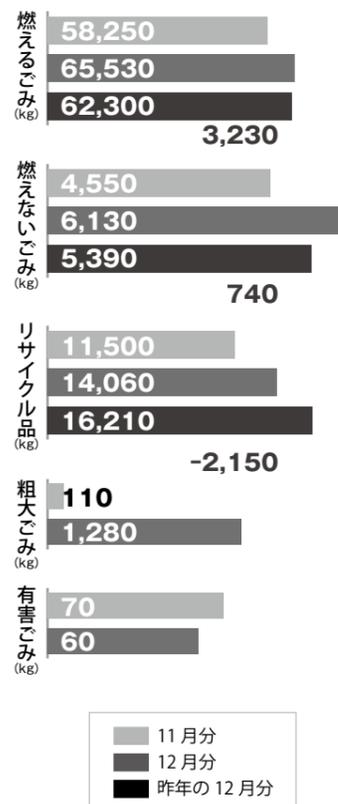


ビニール袋に入れて出された新聞紙

#### 紙製以外のものは取り除く



リングやプラスチック性のものは取り除く(そのまま出しているルーズリーフノート)



### ごみを通勤途中にある収集場所に捨てないで

車で通勤するとき、経路にある収集場所にごみを出す人がいます。決められた日以外に出すと、収集場所付近にごみが散乱し、管理・使用する人や近隣の人の迷惑になります。必ず指定の日、指定の場所に出してください。

※2月の不燃物収集は**6日、20日**です。(第1・3水曜日)

## 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



一瞬の尊さ、愛しさ  
さざなみのよる  
木血泉 (著) 河出書房新社

小国ナスミ、享年43。その死は湖に落ちた雫の波紋のように家族や友人、知人へと広がり……。命のまばゆさを描く感動と祝福の物語。

非さわやか100%青春小説  
彼女は頭が悪いから  
姫野カオルコ (著) 文藝春秋

横浜市郊外のごく普通な家庭で育ち、女子大に進学した神立美咲。渋谷区広尾の申し分ない環境で育ち、東京大学理科1類に進学した竹内つばさ。ふたりが出会い、ひと目で恋に落ちたはずだった。渦巻く人々の妬み、劣等感、格差意識。そして事件は起こった……



幸せと不幸のわかれ道  
ふしぎ駄菓子屋 銭天堂  
廣嶋玲子 (著) 偕成社

駄菓子屋があった。路地の壁にはりつくような形の店で、まるで商店街から身を隠しているようだ。だが、店先には、色とりどりの菓子がならんでいるの見える。真由美は首をかしげた。あんなところに、駄菓子屋さんなんてあったっけ？

くまモンが伝記に  
くまモン(小学館版学習まんが)  
熊本県くまモングループ (監修) 小学館

くまモンの活動を漫画で紹介。熊本地震発生後、くまモンの「こんな大変な時に、ゆるキャラは不謹慎」という葛藤から、「こんな大変な時だからこそ、しあわせ部長として、今こそ、みんなを元気づける」へと変わっていく変化を描く。