

## 戸籍の窓

平成31年1月1日～1月31日

ご結婚おめでとう

- 椎葉 直斗 (田上)
- 西 麗奈 (相良村)
- 柿原 智明 (人吉市)
- 遠山 羽菜子 (下村)
- 西川 大志 (広島県)
- 松田 亮子 (下染田)

おたんじょうおめでとう

- 神瀬 琥翔 章太(野中田2)
- 鎌田 紗来良 直樹(上猪)

ご冥福をお祈りします

- 金子 静代 (野中田3)
- 池田 孝子 (下城)
- 小池 泰典 (野中田1)
- 大木 カツエ(福寿荘)

香典返し

- 池田 虎麿 (下城)
- 金子 政利 (野中田3)
- 西 芳忠 (下染田)

## ひとの動き

(1月末現在)

- 男性 1847人
- 女性 2093人
- 計 3940人
- 世帯数 1612戸

## Dietary habits 管理栄養士だより

### 栄養は「時間」とセット

～健康的な食生活のヒント～「時間栄養学」

時間栄養学・・・「何をどれだけ」「いつ食べるのか」に注目した栄養学。健康的に過ごすためのヒントがあります。参考にして、春から健康的な体づくりを目指してみませんか？

- ①ベジタブルファースト：野菜を炭水化物(飯・パン・麺など)より先に食べる
- ②食事はゆっくり食べる
- ③朝昼夕の食事は12～14時間以内にとる
  - \*夕食～翌朝食まで10時間空ける
  - \*朝食は起床から2時間以内(規則正しく朝食を取ると内臓が眠りから覚め、効果的に活動を始める)
  - \*夕食が午後9時以降になりがちな人は、午後5時～6時に軽食を取る。血糖降下や食べ過ぎ防止になる
- ④朝食：昼食：夕食の比率は3:4:3に



管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

### あなたの悩み、相談してみませんか？

3月は「自殺対策強化月間」

就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる3月は、自殺者が増加する傾向があります。自殺する人は、様々な心配事が重なって、自殺に追い込まれていきます。一つ一つの心配事を取り除く、もしくは軽くしてあげることが必要です。町民の皆さんが支援を求めやすい環境をつくり「誰もが自殺の追い込まれることのないまち」を目指しています。

- ・あなたの“こころ”は元気ですか？
- ・ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか？

声(電話)でも文字(メール)でも。  
少しずつでも。  
あなたの今の気持ちを聞かせてください。

こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556  
よりそいホットライン TEL 0120-279-338  
FAX 03-3868-3811  
湯前町保健センター TEL 0966-43-4112



SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談 検索

保健センター 中西 博子

## Ecolog ごみ情報

### 無色透明のものだけ 資源ごみ(ペットボトル)のリサイクル

資源ごみとして回収するペットボトルは、飲料用・しょうゆ用で無色透明なものだけです。

#### ペットボトルのリサイクル

- 1 フタとラベルは取り除き、燃えるごみへ  
※きれいにあらったフタは社会福祉協議会で回収中
- 2 中をすすいで、つぶさずに出す



リサイクルステーションに持ち込まれた食用油や非食品用容器

#### 資源ごみに出せないもの

- 1 中身が残っているもの。汚れているもの
- 2 たばこの吸殻などの異物が入っているもの

※食用油、非食品用、飲料以外の目的で使ったものは、燃えるごみへ

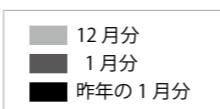
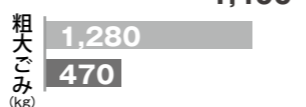
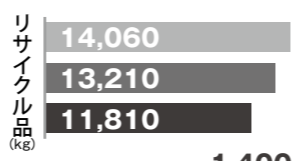
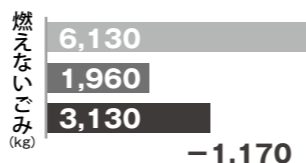
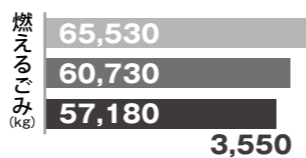
#### 陶器は燃えないごみへ

リサイクルステーションに急須などの陶器類が持ち込まれています。茶碗、湯呑み、急須、花瓶、植木鉢などは、燃えないごみです。袋が破れそうなもの・ケガをしそうなものは、厚紙で包み、指定のごみ袋に入れ、不燃物収集日の午前8時まで、指定の場所へ出してください。



リサイクルステーションに持ち込まれた急須。突っ張り式の棚も燃えないごみ

※3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



ガリレオ、再始動  
沈黙のパレード  
東野圭吾(著) 文藝春秋

突然行方不明になった町の人気娘が、数年後に遺体となって発見された。容疑者は、かつて少女殺害事件で無罪となった男。だが今回も証拠不十分で釈放されてしまう。さらに男が堂々と遺族たちの前に現れた。秋祭りのパレード当日、復讐劇はいかにして遂げられたのか。

取り返しがつかなくなる前に  
日本が売られる  
堤未果(著) 幻冬舎

水と安全はタダ同然、医療と介護は世界トップ。しかし今、水や米、海、森、農地など日本が誇る貴重な資産に値札がつけられ、叩き売りされている。マスコミが報道しない衝撃の舞台裏を、気鋭の国際ジャーナリストが徹底した現場取材と膨大な資料をもとに暴き出す。



たった10分で、寝かしつけ  
おやすみ、ロジャー  
カール＝ヨハン・エリオン(著) 飛鳥新社

心理学・言語学研究者の著者が、「子どもがなぜ寝たくない気持ちになるのか」を徹底的に考慮。自然に眠くなるよう「ここを強調して読み、ここであくびするように」などの細やかな指示が入っている。理論にもとづいて、子どもをリラックスさせる一冊。

ふしぎゆかいな夜の世界  
ねるじかん  
鈴木のリたけ(著) アリス館

なかなか寝ようとしなない男の子。すると、窓の外に何かが飛んできたり、迷子の恐竜がいたり…と不思議なことが次々に起こる。夜ってこんなに楽しい。子どもたちだけに見える夜の世界。