

## 戸籍の窓

平成31年2月1日～2月28日

ご結婚おめでとう

- 小辻 智裕 (あさぎ町)
- 日岡 祥子 (瀬戸口)
- 濱崎 鋭士朗 (野中田3)
- 藤嶋 恭子 (福岡県)
- 榎原 雄一 (島根県)
- 西 智代 (馬場)

おたんじょうおめでとう

- 淵上 蓮 駿 (植木)

ご冥福をお祈りします

- 酒井 國男 (植木)
- 鶴田 サト (古城)
- 瀬谷 磯子 (上染田)
- 藤本 多喜夫 (中猪)
- 右田 久一 (浅鹿野)

香典返し

- 鶴田 秋男 (古城)
- 藤本 タツ子 (中猪)
- 小池 早苗 (野中田1)

## Dietary habits 管理栄養士だより

### 牛乳パックの押し寿司で花見

花見のシーズン。外で食べるお弁当は格別。お出掛け時に便利な、牛乳パックを使った押し寿司を紹介します。

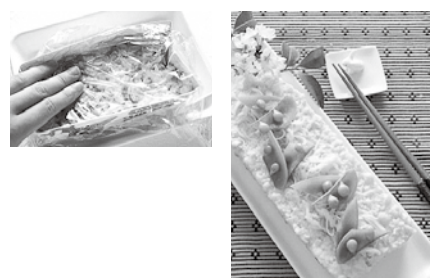
#### ① 牛乳パックの一面を切り取る



#### ② ホッチキスで止める



③ 牛乳パックにラップを敷き、酢めしを詰める。切り取った牛乳パックの面を使い上から押す。次に、錦糸卵・えび・絹さやなどを飾り、ラップをかけた上からしっかり押す。食べる前に牛乳パックからラップごと取り出し、食べやすい大きさにカットする



管理栄養士 田中 朋子

## Health 保健師だより

### 体のためにも、お財布のためにも

集団健診の申し込み忘れはありませんか？

集団健診(5月8～10日予定)では、がん検診など、さまざまな検診を保健センターで受けることができます。申し込み忘れがあれば、お早めに保健センター(Tel.0966-43-4112)へご連絡ください。「特定健診(基本健診)」は、保険者が行いますので、湯前町国民健康保険に入っている人は、町の健診(集団健診か総合健診)の中で受診することになります。

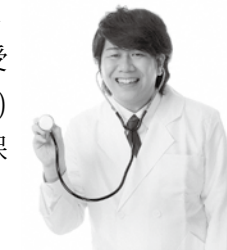
#### 特定健診とは

病気の発症、重症化を予防するための健診です。この健診を受けている人は受けていない人よりも医療費が少ないことが分かっています。元気であるため、お財布のためにも、ぜひ受診してください(通院中の人も年に一度は特定健診の受診をおすすめします)。

#### 特定健診の内容

問診、身長・体重測定、BMI、腹囲、血圧、尿糖、尿蛋白、診察、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)、空腹時血糖、貧血検査、心電図検査、尿潜血、血清クレアチニン、尿酸値、HbA1cなど、いろんな項目を含みます。

※集団健診に申し込んだ人に後日問診票などを配付します。日程は問診票に書かれた日時、もしくは旬報などでお知らせします。



保健センター 野々原 亜紀

## Ecolog ごみ情報

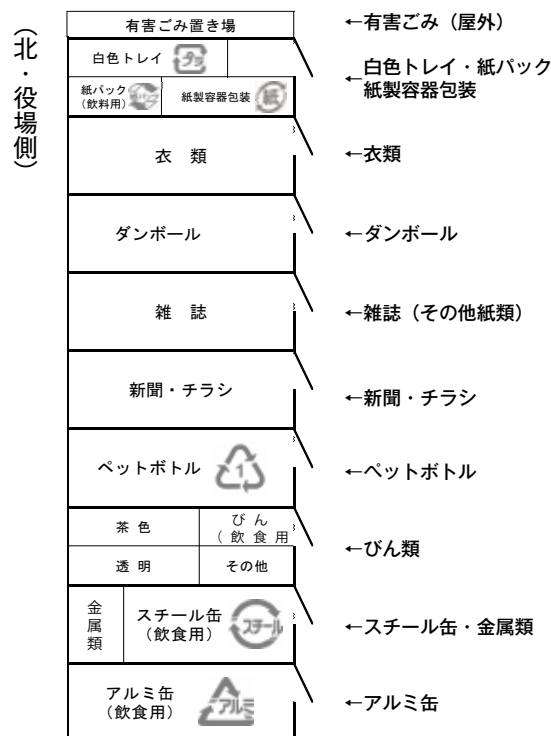
### 資源ごみの置き場所やルールは扉の注意書きで確認

資源ごみはそれぞれ置く場所が決まっていますが、混同して出す人がいます。

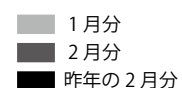
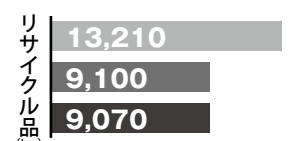
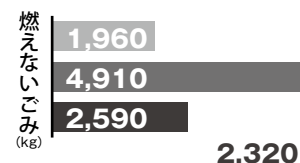
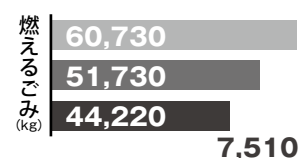
ステーションの扉には各資源ごみの記載だけでなく、出し方についても貼り出しています。確認し、ルールを守って出してください。

※4月の不燃物収集は**3日、17日**です。(第1・3水曜日)

#### リサイクルステーション見取図



北・役場側



## 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



#### 基礎から楽しく 基本の花づくり Lesson ブティック社

花づくり、ガーデニングの楽しみ方を基礎からやさしく解説。人気の草花、ハーブなど177種の育て方も分かる。植物を選ぶ、道具を用意する、植え付けから日常の手入れ、すべての実例に応じた草花の育て方レッスンを、Q&Aを交えて掲載。

#### いまさら聞けない疑問を解決 これで失敗しない家庭菜園 Q&A 藤田 智(監修) 家の光協会

野菜づくりで誰しもが経験する栽培管理上の失敗や、いまさら聞けない素朴な疑問など…。家庭菜園歴40年の著者が、野菜づくりにまつわる疑問やトラブル解消法をQ&Aでやさしく解説。人気の野菜や新顔野菜など、約60品目の栽培プロセスもピンポイントで分かる。

#### 隣の芝生は青い？ とんでもない 鈴木 のりたけ(著)

僕って何の取り柄もない、という男の子。僕はサイのよりのような立派な皮がうらやましい。でも実はサイはウサギがうらやましくて…。それぞれの悩みを、ユーモラスに描く。

#### 帰りたくなる、ほっとする おうち 中川 ひろたか(著) 金の星社

人はおうちに帰る。なぜ帰るのだろうか。ごはんが食べられないからお風呂に入れないから？布団で眠れないから？犬やハトやミツバチもおうちに帰る。すごく不思議。おうちにいると安心する。おうちについて深く考える絵本。