



ゴミ捨てのマナーを守りましょう

最近、ゴミステーションによその人が分別していないごみを捨てて困っているという相談が続いています。分別がしていないのでごみ収集されず、残されたままになっており、ゴミステーションの利用者が非常に困っています。

ゴミステーションの管理は、使う人たちが行っています。分別されていない残ったままのゴミは利用者の人たちが分別を行い、捨てなければなりません。悪質な迷惑行為です。また、個人の敷地や道路沿いなどに捨てること不法投棄となります。

そのほかに、町外のゴミステーションに大津町の指定袋に入ったゴミが捨てられているという連絡が何度かあっています。

ゴミは必ず分別し、決められたゴミステーションに朝8時30分までに出しましょう。マナーを守って、快適なまちを目指しましょう！

犬の散歩マナー向上でも犬も快適に！

人も犬も快適に生活するために基本的な散歩マナーを守りましょう！

栄養士からの一言 減塩で高血圧を予防しよう

高血圧とは、心臓から血液が全身に送り出される時、動脈壁に異常に高い圧力がかかっている状態をいいます。収縮期血圧140mmHg以上(心臓が収縮している時で最も高くなる)・拡張期血圧90mmHg以上(心臓が拡張している時で最も血圧が低くなる)のいずれか、あるいは両方が高い場合を高血圧といえます(家庭で測定した場合、収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上)。

高血圧は長い間に血管を傷め動脈硬化が進行することから、多くの生活習慣病の誘因となります。主な原因としては塩分のとりすぎ、肥満、ストレス、アルコール多量摂取、加齢などがあります。

●高血圧予防の食事には、塩分制限に加えてバランスの良い食事と腹八分目を心掛ける。

●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

- 適正体重に近づける。
適正体重=身長(m)×身長(m)×22(BMI値)
- 規則正しい生活、適度な運動習慣を心掛ける。

☆塩分を無理なく減らす工夫

- ①麺類の汁はなるべく残す(全部飲まない)
- ②漬物は浅漬けにし、決めた量だけ小分けにして食べる。
- ③塩分の多い加工食品にご用心(栄養成分表示を参考に)。
梅干(1個):塩分2.2g、明太子(25g):塩分1.4g
カップ麺・インスタントラーメン(100g):塩分5.5g など
- ④酢と油、香辛料を上手に使う。
- ⑤香味野菜を上手に使う(ねぎ・しそ・山椒など)。
- ⑥しょうゆやソースなどは、まず味をみてからかけよう(刺身はしょうゆをかけるよりつけて食べましょう)。

ひじきとしめじの炊き込みご飯(2人分)

【1人分】 エネルギー:310kcal 塩分:0.3g

米	2合	サラダ油	大さじ1
もち米	10g	水	2合
玉ねぎ(みじん切り)	100g	酒	小さじ2
ひじき(水に戻したもの)	50g	薄口しょうゆ	小さじ1
しめじ	100g		

作り方

- ①フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、全体に火が通ったらひじきを加えて水分をとばすように炒め合わせる。
- ②炊飯器に米ともち米、Aを合わせて入れ、①としめじを加えて普通に炊く。

豚肉のしょうが焼き(2人分)

【1人分】 エネルギー:202kcal 塩分:0.8g

豚もも薄切り	160g	サラダ油	小さじ1
しょうゆ・酒	各大さじ1/2	キャベツ(千切り)	100g
みりん	大さじ1/2	トマト(くし切り)	75g
おろししょうが	大さじ1/2	レモン(くし切り)	1/4個
片栗粉	小さじ1/4		

作り方

- ①豚肉は半分に切ってAをよくもみ込み、さらに片栗粉をもみ込み、油をからめる。
- ②フライパンを中火で熱し、①を1枚ずつ広げて入れ、強火にして両面をさっと焼いて火を通す。2回に分けて焼くときはフライパンをふいて同様に焼く。
- ③キャベツと②を皿に盛り、トマトとレモンを添える。

予防接種(定期接種)を受けることができる医療機関が追加されました

子どもの予防接種実施医療機関一覧表(町内)

町内医療機関名	電話番号	所在地	BCG	不活化ポリオ、四種混合、三種混合、MR(麻しん風しん)	日本脳炎	ヒブ、肺炎球菌
あらいクリニック	096(293)2358	錦野394		○		○
さとう医院	096(293)2550	室377-1	○	○	○	○
しばた内科クリニック	096(293)2050	室55		○	○	○
竹田津医院	096(293)2521	室156	○	○	○	○
なみかわ小児科	096(293)1163	室959	○	○	○	○
野沢内科医院	096(293)8000	大津1483-1			○	
ふくだ医院	096(293)2771	大津1210-5	○	○	○	

※町外の実施医療機関についてはおたずねください。

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

日本脳炎予防接種(定期接種)を受けることができます。

▼医療機関名 野沢内科医院

☎096(293)8000

予防接種を受ける際は、母子手帳で確認後、必ず予約をして、体調の良い時に受けてください。

犬の好き嫌いにかかわらず、犬の排泄物の不始末に腹が立つ人は多いのではないのでしょうか。

「犬の生理行為なのだから」、「犬の本能なんだから」で片付けられる問題ではなく、散歩中での排泄行為はマナーの問題です。自分の家の塀や玄関前などで、他の人が飼う犬にマーキング(オシッコをかける行為)されたら、あなたならどうですか。散歩をさせるときは、マナー違反となる場所にマーキングさせないように、しっかりと犬を誘導しましょう。

また、フンをした場合は、あらかじめ用意した紙などで包み、自宅に持ち帰りましょう。

みんなで熊本の地下水を守りましょう

7月・8月は熊本地域※の「地下水保全強化期間」です

あなたは1日どれくらい水を使っていますか?熊本県は、「蛇口をひねればミネラルウォーター……」というように、豊かな天然地下水に恵まれています。

しかし、近年、地下水の水位低下や湧水の減少など、将来の地下水の存続が危ぶまれる状況も見られています。

私たちが将来にわたって地下水の恩恵を受けていくためには、水を大切に使うことが必要です。そのため、熊本地域

では、水の使用量が増加する7月・8月を「地下水保全強化期間」として、節水など、地下水保全の運動を行っています。皆さんにできる小さな一歩として、節水に取り組みましょう。ちょっとした節水で大きな効果があります。

●歯を磨くときはコップを使いましょう
1分間水を流しっぱなしで歯磨きをすれば約6リットルの水を使いますが、コップを使えば一人3杯でも約0.6リットルで済みます(一回当たり…約5.4リットルの節水)。

●食器洗いは、ため洗いをしましょう
流し洗いでは、1日約120リットルの水を使いますが、ため洗いでは約37リットルです(1日当たり…約83リットルの節水)。

●シャワーはこまめに開け閉めしましょう
1分間流しっぱなしで約12リットルの水が流れますが、こまめに開け閉めして、3分シャワーを止めれば、1回につき約36リットルの水が節水できます。

※熊本地域とは、大津町をはじめ、熊本市、菊池市、宇土市、合志市、菊陽町、西原村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町の11市町村からなる地域をいいます。