

消防署からのお知らせ

アウトドアでの火災に注意!

5月になると気候が穏やかになり、友人や家族などとバーベキューやキャンプなどに出かける方も多くなる時期です。近年のアウトドアブームでアウトドア料理が注目を浴びています。この機会を通じて、安全な取扱いの知識を深めましょう。

バーベキューでの主な出火原因としては、「炭」に起因するものがほとんどです。

使用後の炭を不適当な場所に捨てたため出火した火災や火種が完全に消えていない炭を収納したため時間の経過とともに出火した火災などがあげられます。



火災を防ぐポイント

- ・火をつけたままの炭から絶対に離れないようにしましょう。
- ・炭の周囲には、可燃物や引火物を置いたり、近づけないようにしましょう。
- ・炭を消火する際は、水を張ったバケツなどに浸し、内部の火種まで消火しましょう。
- ・火を点けた後に着火剤を継ぎ足すのは危険なので止めましょう。



定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
5月24日(木) 9:00～	普通救命講習	玉川村就業改善センター	5月19日(土)
6月10日(日) 9:00～	普通救命講習	浅川共同福祉施設	6月5日(火)
6月28日(木) 9:00～	普通救命講習	浅川共同福祉施設	6月23日(土)
7月8日(日) 9:00～	普通救命講習	石川町公民館	7月3日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXで申し込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、平成30年4月から院長として着任している渡辺直彦医師を紹介します

4月から院長として着任しました渡辺直彦です。

今、団塊の世代が75歳の後期高齢者に達する2025年の医療提供体制の構築に向けて調整が続いています。当院も存在をアピールするために、田村郡を中心とした県中地区の医療にどのように貢献できるのかをしっかりと自己評価し、地域における役割を高めていく必要があります。



わたなべ 直彦 医師

地域からのニーズとして、在宅や介護施設からの救急の受け入れや、リハビリを中心とした急性期病院からの受け入れが考えられます。また、かかりつけ医としての外来部門と訪問診療、訪問看護、訪問リハビリの在宅診療も必要とされています。このような地域の期待に応えるために、地域医療の重要な一員としての自覚を持って頑張りたいと考えております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

○渡辺 直彦医師の診療日及び受付時間

月曜日 15:00～17:00 第1・2・5金曜日 8:30～12:00
水・木曜日 8:30～12:00 第1・5土曜日 8:30～12:00

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)

こんげつの健康

Health

昨年度からスタート!

「ふくしま健民カード」で、
健やかでお得な健民になろう!

平成30年度ふくしま健民カード事業のお知らせ

◇ふくしま健民カードとは?

県内(村内)の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。村の健康づくりメニューへの参加などで入手することができます。この事業は、気軽に楽しみながら、健康づくりの取り組みができるよう福島県と共同で行う健康ポイント事業です。

◇カードの入手方法は?

①村の健康づくりメニューへ参加
健康福祉課から指定台紙を受け取り、健康づくりメニュー(取り組み)に参加。

②基準ポイント達成

健康づくりメニューに取り組み基準ポイントを達成。

③ふくしま健民カード入手

健康福祉課に台紙を提出し、健民カードを受け取る。

④協力店で特典が受けられる!!

本事業に賛同した協力店の利用時にカードを提出すると、お得な特典が受けられます。

追加特典

台紙で基準達成された方にはキャンペーンプレゼントの応募や村からプレゼントがあります。

※スマートフォンアプリでも参加できます。

【台紙発行・お問い合わせ先】

健康福祉課 ☎55-33119

【詳しくは県ホームページをチェック】
ふくしま健民カード 検索

村では、昨年度から開始し多くの方に健康づくりメニューに取り組んでいただきました。ぜひ、継続して参加してください。

◇参加の対象は?

18歳以上の村在住者(高校生除く)



※今年3月時点、人口に対する参加比率から算出

協力店
随時募集中!



Ns. ジュッピー

ひらた中央病院からの

健康アドバイス



今井政人 医師

平田村におけるB型肝炎の不思議

これまでC型肝炎についての新知見をお知らせしてきました。私が平田村で診療を開始して以来、既に140人以上の患者さんの治療をしています。C型肝炎ウイルスの感染者数割合は、他の地域と比較しても非常に多いとの印象を受けています。一方、B型肝炎も同じ様に感染するため、患者さんが多数いると容易に想像出来ますが、私がクリニックで診察させていただいている患者さんは数名です。B型肝炎キャリア(肝炎を発症していない方)であつても、発症予防のために治療を必要とする患者さんがいます。少なくとも定期的な検査は必須です。平田村のB型肝炎ウイルス感染者が、至適な医療機関で定期的な検査をされている事を祈るばかりです。次回以降、B型肝炎ウイルスの治療等の現状についてお知らせいたします。



カラダが
よろこぶ
「まごはやさしいレシピ」
アスパラガスのお惣グラタン

調理
時間
約20分

アスパラガスは、その名前の由来となったアスパラギン酸という成分を豊富に含んでおり、新陳代謝を活性化して疲労を和らげる効果があるとされています。オーブントースターで簡単にできる、おススメの一品です。

●材料(2人分)

- アスパラガス: 150g (3〜4本)
- 玉ねぎ: 1/2個
- じゃがいも: 1/2個
- ミニトマト: 6個
- ベーコン: 2枚
- 焼き麴: 24g
- 牛乳: 100ml
- ピザ用チーズ: 50g
- 塩、こしょう: 各小さじ1/6

●作り方

- ①じゃがいもは5mmの厚さに切り、玉ねぎは薄切りにし、火が通るまでゆでる。
- ②アスパラガスは、さつと塩ゆでし、3cmの長さに切る。ベーコンは2cmの幅に切る。ミニトマトは洗ってヘタを除く。
- ③耐熱皿の底に麴を並べ、牛乳を注いで麴にしみこませ、裏返して同様にする。
- ④麴の上にじゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、アスパラガス、ミニトマトをのせ、塩、こしょうをふり、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで、4〜5分焼いて完成!

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
309kcal	15.6g	16.6g	24.9g	243mg	1.5g

