

消防署からのお知らせ

花火の遊びのルールとマナー

花火には、火薬類が使われています。間違った使い方や使用後の不始末によりやけどなどのケガや火災に発展した事例があります。ルールを守って楽しく安全な花火をしましょう。



～安全とマナー～

花火をする前に、後片付けの用意はできていますか？

- 水の入ったバケツ
- ゴミぶくろ
- ローソク
- かとり線香



以上のものを用意し、広い場所で、必ず大人のひとと一緒に遊びましょう。

正しい花火の楽しみ方

- 1 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守る。
- 2 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で遊ばない。
- 3 衣服に火がつかないように注意しましょう。
- 4 手持ちの筒もの花火は、手の位置に注意しましょう。
- 5 風の強いとき花火はしない。
- 6 たくさんの花火に、一度に火をつけないようにしましょう。
- 7 正しい位置に正しい方法で火をつけてください。
- 8 途中で火が消えても筒をのぞいてはいけません。大けがになることもあります。
- 9 花火をポケットに入れてはいけません。
- 10 花火をほぐして遊ぶことは危険です。絶対にしてはいけません。

救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所
7月26日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館
8月5日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館
8月23日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館
9月9日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	たまかわ文化体育館

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・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



夏まつりの様子

療養病棟について

当院では、急性期に一般病棟での治療が終了した後に、引き続き医療提供の必要度が高く、病院での継続的な看守りが必要な患者様に限り、療養病棟を利用いただいています。病棟では、おおむね医療の必要度が高い状態の方を対象にしていますが、社会的事情等により退院が困難な方の退院に向けての調整期間や、施設入所待ちの方などの一時的なご利用も一部対象にしております。

近年、厚生労働省の意向により、入院から在宅移行への支援が強化されており、長期の入院利用が困難になってきています。当院では、医師、看護師や専門職員が連携し、安心して在宅への社会復帰ができるよう、支援させていただきます。

療養病棟では、患者さまの笑顔のため、ベッドから離れて食堂で食事をしたり、季節のイベントに参加していただき、体力や精神的にも自信をもって退院していただくことを目標にしています。

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)



Ns. ジュッピー

和食を食べよう

『まごわやさしい』のメニュー

「まごわやさしい」とは、豆、ごまなど、和食の基本食材の頭文字です。今月のメニュー（本ページ下部で連載）では、平成28年度から継続して、「まごわやさしい」の食材を使用した料理を紹介しています。今月はその食材の特徴について、改めて解説します。

それぞれの食材の特性をみると、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ効果が数多くあります。

昔ながらの知恵と健康が詰まった「まごわやさしい」を言葉に、今月のメニューも参考にして、ぜひ週に数回、取り入れてみてください。

ま：豆



良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。大豆には血中コレステロールを減らす脂質が含まれます。

ご：ごま



アーモンド、ピーナッツ、くるみなどは、血管を若返らせる作用があります。

わ：わかめ



わかめの他、ひじき、昆布などの海藻は、食物繊維が豊富で食後の血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

や：野菜



ビタミン、ミネラルが豊富で皮膚や粘膜を健康に保ちます。1日に小鉢で5皿の野菜料理を目標に。

さ：魚



青魚：血液中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにします。
赤身魚：鉄分が豊富です。
白身魚：良質のたんぱく質が摂れます。
2日に1回は魚料理を取り入れましょう。

し：しいたけ



きのこ類は、低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。

い：いも



食物繊維を多く含み、腸内環境を整える働きがあります。炭水化物、ビタミンCも多いです。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

B型肝炎の病期と治療

B型肝炎は専門用語が多く混乱もある様ですが、一般的に急性肝炎（劇症肝炎を含む）、慢性肝炎、肝硬変、キャリア、治療後に分けられます。劇症肝炎等の急性期は命に関わる事もあるので治療をためらう方はいないと思います。肝硬変になると年に9%の方が発癌するため、治療と厳重な経過観察が必要です。

軽度の慢性肝炎あるいはキャリア（ウイルスを持つているが肝炎の無い状態）の方は未治療の方も多いと思いますが、膨大な数の未治療の患者さんの生涯発癌率のデータが発表されています。e抗原陽性者で60%、e抗原陰性者（キャリアはこちらです）で30%です。考えられていたより肝細胞癌の発癌率が高い事がはつきりしました。慢性肝炎、キャリアの方でどの様な方が治療を受けるべきか、次回詳しくお伝えします。



カラダがよるこぶ
「まごはやさしい」レシピ
『夏野菜の南蛮丼』

●材料（4人分）

ごはん……………600g
豚もも肉（薄切り肉）……………300g
片栗粉……………大さじ1
なす……………120g（1と1/2個）
ピーマン……………80g（2個）
赤ピーマン……………80g（1/2個）
しいたけ……………40g
ごま油……………大さじ2/3
青じそ……………2g

●南蛮酢

酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ3

●作り方

- ①豚肉に片栗粉をまぶす。
- ②なす、ピーマン、しいたけは一口大に切る。
- ③南蛮酢の材料を合わせておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、なす、しいたけ、豚肉、ピーマンを炒める。
- ⑤火が通ったら南蛮酢を加えてとろみが出るまで炒める。
- ⑥丼ぶりにご飯をよそい、⑤をのせ、せんに切りにした青じそを添えて、完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
478kcal	20.8g	11.9g	66.3g	1.4g

まごは（わ）やさしいとは、「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。

