

インフルエンザ感染急増中、しっかり予防対策を

毎年、初冬から春先にかけて流行するインフルエンザですが、今年は9月に「インフルエンザ注意報」が発令されており、すでに流行が始まっています。

◆季節性インフルエンザの症状

38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの症状が、急激に現れるのが特徴です。高齢者や乳幼児、呼吸器や心臓疾患、糖尿病など持病のある人は重症化することもあるので、注意が必要です。

◆主な感染経路

飛沫感染：感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込み感染
 接触感染：感染した人がウイルスのついた手で触れたドアノブやスイッチを他の人が触れ、その手で自分の鼻や口を触ることで感染

◆インフルエンザから身を守るための対策

- しっかり手洗い □なるべく人混みを避ける
- バランスの良い食事と十分な休養で免疫機能を高める
- インフルエンザワクチンの接種を受ける
- 適度な加湿（湿度50～60%）と換気

◆他の人にうつさないために

- 咳エチケット
くしゃみや咳をするときはティッシュなどで口と鼻を覆う
- マスクを着用する
口と鼻の両方を確実に覆い、正しく着用する



(写真はイメージです)

おいしいヘルシーレシピ 下妻市食生活改善推進員おすすめ ほうれん草としめじのソテー



カレーの風味で
減塩でもおいしく

■材料

- ① ほうれん草 ...1束(150g)
- ② しめじ ...1/2パック(80g)
- ③ オリーブ油 小さじ2
- ④ カレー粉 小さじ1/4
- ⑤ 塩 小さじ1/5



■作り方

- 1 ほうれん草は塩を加えずに茹で、水にとってから水気を切り、3cm長さに切る。
- 2 しめじの石づきを取り、ほぐす。
- 3 フライパンにオリーブ油、カレー粉を入れて中火にかけ香りがたったら、しめじ、ほうれん草の順に入れて炒め、塩で味を調える。

■1人分栄養量

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.6g
食塩相当量	0.6g

Point!

今回は調理法をひと工夫すれば減塩できるレシピです！
 ポイントはカレー粉を油で炒め香りを生かす・仕上げ直前に塩味をつけると強めに感じます。

有料広告欄



左から、松田所長、齋藤副市長

子ども虐待防止オレンジリボンたすきリレー

10月26日、子どもの虐待防止の取り組みとして、オレンジリボンたすきリレーが開催され、茨城県児童福祉施設協議会を代表して、児童養護施設自生園（下妻市江）の松田施設長が市を表敬訪問しました。

松田施設長は、「オレンジリボンたすきリレーをきっかけに、児童虐待の現状に関心を持っていただくとともに、たすきに込められた“子どもを守ろう”のメッセージをつないで走りたい」と話してくれました。

☎ 子育て支援課



空き家終活セミナー・ 空き家相談会が開催

10月14日、空き家アドバイザー協議会と、下妻市の共催による「人の終活・家の終活セミナー」と「空き家相談会」が、下妻公民館にて開催されました。

第一部のセミナーでは、住教育インストラクターの須藤直美先生による、空き家法の改正や住んでいる家の終活についてのお話があり、参加者は真剣に聞き入っていました。

第二部の相談会では、空き家の悩みを抱える方が参加し、アドバイスを受けていました。

☎ 消防防災課

ふるさと下妻寄附優良事業者を表彰

10月20日、市はふるさと納税の推進と地場産品を通じた本市のPRに多大な貢献をした優良事業者を表彰しました。表彰の対象者は、寄附者からの総申込件数または寄附額が一定の基準を超えた「エスティ ローダーカンパニーズ」と「有限会社ズランロードハウス工房 We Mam（ウィマム）」の2事業者です。

☎ 企画課



(前列) 左からエスティ ローダー社馬場下妻工場長、菊池市長、工房ウィマム生井社長
 (後列) 左からエスティ ローダー社山科さん・秋山さん、工房ウィマム生井専務

ITFワールドゲームズ テコンドー選手権大会に出場

10月23日、市役所において、第1回ITFワールドゲームズテコンドー選手権大会で入賞した^{たてのなぎと}舘野風人さん（鬼怒商業高・2年）、^{そら}舘野天空さん（下妻第二高・3年）、^{はつわたいよう}初澤大遥さん（下妻小・5年）が市長を表敬訪問しました。

第1回目となるこの大会は9月8日から9月10日の期間で韓国ソウル市で行われ、各国の代表選手が集まり、熱戦が繰り広げられました。

☎ 生涯学習課



左から舘野風人さん、菊池市長、初澤大遥さん、山中一浩さん(指導者)、舘野天空さん