



### 不審者対応避難訓練!

1月24日、二瀬本保育園において、山都警察署と役場による不審者訓練が行われました。山都警察署の警察官が不審者に変装し、不審者が園舎内に侵入したという想定で、園児は避難、職員は不審者対応訓練をしました。園児のみんなは、先生の言うことをよく聞いて、泣くことなく静かに避難ができていました。

その後、園児は防犯のDVDを見たり、山都警察署の警察官から【いかのおすし】という合言葉を教えてもらいました。

あってはならないことですが、もしもに備える大切な訓練です。



### 矢部高校生と一緒に調理実習

山都町食生活改善推進員による「世代別に取り組む生活習慣病予防スキルアップ事業」を矢部高生13名を対象に開催しました。山都町でも、糖尿病予備軍が増加している事を踏まえ、コンビニで手軽な Pasta や菓子パンを選びがちな若者世代に向けて、必要なエネルギー量や塩分量、食事の選び方について指導しました。また、調理実習を通して、1食に必要なご飯の量や野菜の量を確認しました。

りんごが焦げ付かないように ゆっくり炒めています。



ご飯 りんごのチキンソテー  
小松菜の辛し和え 具沢山ピリ辛味噌汁



りんごのチキンソテー (1人分)  
りんご.....30g  
鶏もも肉.....100g  
オリーブオイル.....小さじ1  
メープルシロップ.....小さじ1  
食塩.....1g  
こしょう.....適宜  
パセリみじん切り.....少々

- ①りんごは芯を取り、皮付きのままくし型に3ミリ程度の厚さに切り油で炒める。
- ②鶏肉は塩、こしょうをふる。
- ③オーブンを250度に余熱し、天板に並べ10分程度焼く。
- ④りんごと、鶏肉を並べて、シロップとパセリを散らす。

#### 参加者の感想

- ・食について大切なことを学びました。私はあまり食生活がよくないから、しっかり食べ物を選んで1日3食食べたいと思いました。
- ・初めて野菜の皮を包丁でむいたりして、具沢山の味噌汁を作って勉強になりました。これからは、エネルギーやBMIを気にしながらご飯を食べていきたいです。

## 新型コロナウイルスを防ぐには ~日常生活で気をつけること~

### ■新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症である場合もありますが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。ご高齢の方や、糖尿病・心臓病・呼吸器の病気・透析を受けている方・抗がん剤治療をしている方・妊娠中の方は特に注意が必要です。新型コロナウイルスは飛沫(ひまつ)感染と接触感染により感染しますが、感染経路が特定できないケースも出ており、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

※飛沫(ひまつ)感染とは・・・感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することです。

※接触感染とは・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそこを触れるとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

### ■日常生活で気をつけること、出来ること

手洗いと咳エチケットが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめにせっけんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。また、咳やくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチ、袖・ひじの内側などを使って口や鼻を押さえましょう。できるだけ集会や行事、人の出入りの多い場所への外出は控えましょう。

**発熱等の風邪の症状があるときは、学校や会社を休んでください。また症状が見られたら、毎日体温を測定し、記録してください。**

### ■山都町の対応と留意事項

◆町主催・共催の行事・集会等について次のとおり方針を決定しました。(※2.27時点 状況に応じて適宜見直しを行います。)

1. 不特定多数の人が参加する町主催行事(共催含む)の行事や集会等は、原則中止又は延期する。
2. 参加者が特定される場合であっても30名以上の規模で開催される町主催(共催を含む)の行事や集会等については、原則中止又は延期する。ただし、**高齢者の場合は10名以上の規模も同様とする。**
3. 中止できない行事や集会等については、留意事項を遵守し開催する。

◆役場が行う町県民税・国民健康保険税の申告および確定申告の申告相談について

山都町役場が行う申告相談については、当初配布した日程表のとおり3月16日までの開催とします。各地区の指定日にご来場ください。

※ 国税庁より確定申告(申告所得税)・贈与税及び個人事業者の消費税の申告・納付期限が4月16日(木)まで延長と発表されました。これに伴い、申告所得税及び個人の消費税の振替納税をご利用されている方の振替日についても延長される予定です。詳しくは、熊本東税務署までお尋ねください。

問合せ先 役場税務住民課 ☎72-1128 熊本東税務署 ☎096-369-5566

■町の対応や最新の情報については、町ホームページにも掲載していますので、**ご確認をお願いします。**

町HPのQRコード →



37.5度以上の発熱等の風邪の症状が続いたり、強い倦怠感(だるさ)や息苦しさ(呼吸困難)等がある場合や不安がある場合・・・ 御船保健所 ☎096-282-0016

ご自身の症状に不安がある場合など、一般的な相談・問合せ先

熊本県庁 健康危機管理課 ☎096-333-2256 受付時間 午前9時~午後7時(土・日・祝日も実施)  
厚生労働省相談窓口 ☎0120-565653 受付時間 午前9時~午後9時(土・日・祝日も実施)