

【発行所】登米市西郷公民館  
西郷地区コミュニティ推進協議会  
登米市南方町堤田38

【TEL】0220-58-4556【FAX】0220-58-4581

【Mail】nishigou@star/ocn/ne.jp

# 西郷公民館だより

フェイスブック  
QRコード



## 公民館に珍しいお客様が！！

フェイスブックを見て、ご存じの方もいらっしゃるかと思います...先日、フッと外を見ると鹿が！！びっくりして大きい声を出したら、シカもびっくりし、フェンスを飛び越えグラウンドの中へ入ってしまいました。グラウンドに入ったものの出口がなく、うろうろしていましたが、またまたフェンスを飛び越え逃げて行きました。フェンスを飛び越える際、片足を負傷してしまったようで、足を引きずりながら逃げていきました。大丈夫かな...

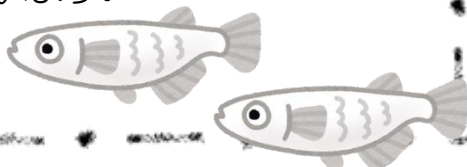
今年は色々な動物が公民館に遊びに来ています。今度はどなたが遊びに来るか楽しみです！



## 西郷地区を知ろう！

平貝地区、清水公園の近くの用水路に、流れが緩やかできれいな水が流れていました。なんとそこには、メダカがたくさん泳いでいましたよ！

他の地区でも、こんなところがあるよ！というのがあれば教えてください。地域のいいところや発見を、公民館だよりやフェイスブックを通して発信していきたいと思っています。



## フェイスブックを開設しました

西郷公民館のフェイスブックを開設しました。公民館・コミュニティ事業のお知らせなど更新していきたくと思います。登録をしていなくても見れますよ！

QRコード



URL [facebook.com/nishigou245/](https://facebook.com/nishigou245/)

# もしかして熱中症？

みなさん熱中症予防はしっかりしていると思いますが、万が一熱中症になってしまったらどう対処すればよいか確認しておきましょう！

## \* 熱中症を疑う症状 \*

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・高体温  
手足の運動障害

## 熱中症の応急処置

① 熱中症を疑う症状があるか？

○はい

② 意識があるか

○はい

・涼しい場所へ避難  
・体を冷やす

③ 水分を自力でとれるか？

○はい

④ 症状が改善してきたか

○はい

安静にして十分な休息を

※環境省ホームページから作成



救急車を呼ぶ



病院を受診

発症時の状況を知る人が付きそい、医師に報告する

冷やすと効果的な場所

3 太もものつけ根

1 首  
2 わきの下

産経デジタル ホームページより 抜粋



## 館長の簡単おすすめレシピ

### \*パプリカの佃煮\*

パプリカやピーマンがたくさん収穫されると思います。そんな時は佃煮を作ってみましょう。お弁当のおかずやおつまみにもおすすめ！

#### 【材料】

・パプリカ、ピーマン	400g
・昆布	20cm
・A 砂糖(きび砂糖)	大3
・A 醤油	大2と 1/2
・A 酒	大2と 1/2
・B 鷹の爪(種を取る)	1/2本
・B 鶏ガラスープの素	大2
・B ごま油	大 1/2
・C 鰹節	4g
・C 白いりごま	お好みで

#### 【作り方】

- 1、昆布は水につけて柔らかくし、細切りにします。パプリカ、ピーマンは茎と種を取り、食べやすい太さの縦切りにします。
- 2、フライパンに A を入れ、沸騰したら切った昆布とパプリカ等を入れて中火にかける。
- 3、汁が少なくなったら B を入れ、鷹の爪はお好みの辛さになったら取り除きます。
- 4、全体に味がしみてきたら、C を入れる。少しマメに混ぜ、全体の汁けがなくなったら完成。