

《簡単! 手づくり経口補水液》～必要な時に作りましょう～

●持病のある人(※高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病等)は、かかりつけ医にご相談の上、飲むようにしましょう。

100mlあたり：エネルギー12kcal、たんぱく質0g、炭水化物3.1g、食塩相当量0.3g

材料

- 水……………500ml(水道水やミネラルウォーター)
- 砂糖……………大さじ1(15g) スティックシュガー3g×5本
- 食塩……………ふたつまみ(1.5g)
親指と人差し指でつまんで約0.8g×2回
- レモン汁…小さじ1程度 市販のレモン液を使用してもよい

作り方

- ① ペットボトルの空き容器に、水半量と砂糖、食塩、レモン汁を入れる。
- ② フタをして2～3回振り、軽く混ざったら、残り半量の水を加えて、2～3回振り、よく混ぜる。こぼさないように注意する。



注意すること

- 手づくりの場合は、雑菌が入りやすく、日持ちしないため、早めに飲むこと。または飲まなくても廃棄すること。
- 冷蔵庫に入れて保存した場合でも、製造後24時間経過したら消費期限です。
- 口を一度でもつけた場合や、飲み残しはその日のうちに廃棄しましょう。

参考：けんこうアド 管理栄養士・保育士 松下みゆき氏 2021手づくり経口補水液

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



いでぐち あきひろ
出口 章博さん
(関町)

最近昼間はウラギンシジミやミヤマクワガタ、夜にはホタルを見かけました。自然を身近に感じる事ができ、懐かし、嬉しくもあります。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



いけやま ようた
池山 葉大くん
4歳
誕生日：平成30年5月3日(住まい：関下)

たくさん遊んでたくさん食べて元気に育ってね！
いつも幸せをありがとう☺
(お父さん・お母さんより)



おおにた はるの
大仁田 遥乃ちゃん
3歳
誕生日：平成31年1月21日(住まい：下坂下)

これからもみんなを笑わせてね！
(お父さん・お母さんより)

募集 町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

エコアで夏休みの工作デー①・②

なんでんかんでん

内容

- ① 「リ・ガラスアートを作ろう」「ソーラーミニカーを作ろう」
- ② 「廃油キャンドル作り」「竹細工作り」
小学生から大人までお気軽にご参加ください。

とき

- 8月6日(土) 午前10時～午前11時30分まで
- 8月21日(日) 午前10時～午前11時30分まで

ところ

最終処分場「エコアくまもと」

募集人数

- 各イベント…15人程度(ソーラーミニカーは小学生のみ対象)
- 各イベント…10人程度
※応募多数の場合は抽選

新型コロナウイルス感染症に関して

- 受付時に検温をお願いします。
- 保護者の付き添いは1人まで。
- 参加者、付き添いの人ともにマスク着用をお願いします。
- 感染症の状況によっては、中止する場合があります。

応募方法

必要事項①～④を明記のうえ、電子メール、Fax又はハガキでご予約ください。

- ① 参加者氏名、住所
- ② 保護者氏名(一般応募の方は不要)
- ③ メールアドレス
- ④ 電話番号(日中に連絡がつく番号)

*電話での応募は不可

※抽選の結果および中止の場合はその旨を電子メールでお伝えしますので「@kksj.jp」からのメールを受取れるよう設定をお願いします。

応募締め切り(必着)

- ① 7月25日(月)
- ② 8月8日(月)

応募先及び問い合わせ先

e-mail: event@kksj.jp
TEL 53-8500 FAX 53-8510
〒861-0821
玉名郡南関町下坂下4771-3
(公財)熊本県環境整備事業団
担当:佐野、武田、吉村



(作品例)



彩時季

さいじき