



## 市浄化センター

下水がきれいな水になるまでの道のり

浄化センターって知ってる？ みんなの家から出るお風呂やトイレの水を、きれいな水にして川に流している施設のことだよ。大井町にある市浄化センターで、水をきれいにする工程を見てきたから、エーナが教えてあげるんだ。

みんなの家から下水道管を通ってきた下水は、大きなごみや砂を取り除いた後、まずは「最初沈殿池」という場所に入るんだよ。この中をゆっくり流れていく間に、小さなごみや砂が底に沈んで取り除かれるんだよ。

次は、「反応タンク」。この中でバクテリアや微生物を下水に混ぜて空気を吹き込むと、



アたちが呼吸しながら汚れを食べられて、水がきれいになっていくんだって。バクテリアってすごいね！最後に、「最終沈殿池」にたどり着くんだよ。バクテリアたちはここで取り除かれて、最終的にきれいな水になるんだ。



下水がきれいな水になるまでに、いろんな道を通ってきているんだね。でもね、下水道に油やごみなどを流してしまうと、バクテリアは処理し切れなくて、水がきれいにならないんだよ。そんなことにならないように、みんなできちんとルールを守って、きれいなまちをつくらなくちゃいけないんだよ。

問 上下水道課（内線2118）

## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

### ピーマンとソーセージの塩昆布炒め

考案者 西尾 太一さん（三郷町）

令和元年度に募集した「エーナ健幸野菜レシピ20」の入選レシピです。

1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。



#### 作り方

- 1 ピーマンを縦半分に切り、へたと種を取った後、細切りにする。
- 2 ソーセージを1本の厚さに斜め切りする。
- 3 フライパンにソーセージ、ピーマン、塩昆布を入れて炒めたら出来上がり。

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますのでぜひご覧ください。



#### 材料（2人分）

- ピーマン 3個（110g） ●塩昆布 4g
- ソーセージ 4本

#### ここがポイント

塩昆布で味がしっかり付くので、調味料要らずです。ソーセージから出る油で炒めるので、油も要らずヘルシー。緑黄色野菜であるピーマンには、ビタミンCやβカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。

1人当たり野菜 55g（うち緑黄色野菜 55g） 塩分 1.0g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111（内線289）



## 一度は受けるべきといわれるけど… 人間ドックは、なぜ必要なの？

Vol.9

人間ドックは健康診断より検査内容が幅広い。人間ドックは、病気の予防や早期発見のため、全身を対象に行う検査です。

人間ドックと健康診断との大きな違いは、検査範囲の広さです。人間ドックは、一般健診に加え、がん検診や腹部超音波検査、動脈硬化度の測定などの幅広い検査を詳しく行うので、従来の健康診断では発見しにくい病気を見つけたり、予防したりすることが可能です。健診の結果についても、医師から詳しい説明を受けられます。

#### 病気の予防や早期発見につながる

病気にかかっても、自覚症状が現れるのは、ある程度進行してからです。特にがんは、自

覚症状が現れた時には、既に治療が難しいほど進行しているということも多くあります。人間ドックを受ければ、いろいろな病気を早期に発見できる可能性が高まります。病状の経過を見たり、今後の治療方針を決めたりすることにも役立ちます。一般の健康診断で異常がない人でも、人間ドックで異常が見つかるということもあります。

現在は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、人間ドックの実施状況は医療機関によって異なります。詳細は、各医療機関に直接問い合わせください。

問 かみやなぎ総合保健福祉センター ☎ 48-3186



## ビジネス相談

## コロナウイルスの影響でお困りではありませんか

中小企業・小規模事業者の方を支援するため、専門家・専門スタッフが無料で相談に乗ります。求職者の方の相談も受け付けています。まずは、気軽に問い合わせください。

コロナの影響で経営が不安。対策を何から進めたらいいかわからない。どんな制度があるか知りたい。



専門家が相談に乗ります  
毎週火曜日：よろず支援拠点コーデイネーター  
毎週金曜日：社会保険労務士兼中小企業診断士  
（午前10時～午後5時）

## 就職・内職相談

失業中で、仕事を探している。働きたいが、何から始めればいいのか、何から空いた時間に内職したい。



専門スタッフが相談に乗ります  
毎週火曜日～日曜日  
（午前9時～午後5時）

相談は事前予約がお勧めです。電話で予約ください。  
☎ 26-22266（受付時間午前9時～午後5時・月曜日休館）