

## 花火によるやけどに注意!!



- 事例1 自宅の庭で花火をしていたところ、花火を持っていない左手で、火がついているところを触ってしまった。火と接触した左手や左耳などにやけどをした。(当事者:2歳 男児)
- 事例2 花火が履いていたサンダルの隙間に落ちて、足をやけどした。(当事者:3歳 女児)

### ひとことアドバイス

- 花火は楽しい反面、火薬や火を使うため、やけどなどの事故が起きることがあります。注意して遊ぶようにしましょう。
- 子どもは大人が予想もしない動きをすることから、花火をする際は保護者など大人が必ず付き添い、子どもの行動をよく観察し危険な行為はやめさせましょう。
- 火が移りやすい素材の服や、サンダルなどの露出が多い靴を避けるなど、服装にも注意が必要です。
- 本体やパッケージなどに記載されている注意事項を必ず守りましょう。

【お問い合わせ】 南九州市消費生活センター(知 商工観光課内)

## 年金だより

## 所得状況確認届の提出はお早めに!

初診日が20歳よりも前にある傷病による障害基礎年金の受給者は、毎年、所得状況を確認します。6月下旬から所得状況届などを受給権者に発送しております。これによりその年の8月から翌年の7月までの年金について、受給権者の所得が基準額を超える場合は支給停止となり、所得状況が確認できない場合は差止となります。また所得状況のみならず障害状態も審査する必要がある場合には、障害状態確認届を兼ねる所得状況届の提出をお願いします。

**提出期限は7月31日まで**となっております。お早めに市役所への提出をお願いします。

### 移動年金相談所

- 8月 2日(木) 南九州市役所額娃支所
- 8月16日(木) 南さつま市総合保健福祉センター
- 8月23日(木) 指宿市役所
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市の相談所でも相談可能です。移動年金相談は完全予約制のため、1週間前までに鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書を手に準備してください。

年金について分からないことがありましたら、担当係が近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】 市民生活課 市民係、額・知支所 市民生活係  
鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

## 食改さんのすこやかお薦めレシピ



### 豚肉のさっぱりしょうが焼き

栄養士から

お肉に小麦粉をまぶして焼いてから、表面に調味料をからめると、調味料が少なくても味がつきやすいので、おすすめの減塩方法のひとつです。

栄養価 1人分 ●エネルギー 177 kcal ●脂 質 11.3 g ●タンパク質 12.7 g ●食塩相当量 1.1 g

こんにちは。“食改”です!!  
知覧地域の食生活改善推進員より、ポン酢を使ったしょうが焼きをご紹介します。これからの暑い季節におすすめのメニューです。

材 料		(4人分)	
		豚肉薄切り	240 g
		小麦粉	適量
		ポン酢	大3
		みりん	小2
		生姜	少々
		サラダ油	適量
		付け合わせ野菜	
		キャベツ	120 g
		ニンジン	60 g
		パセリ	適量

作り方

- ① 豚肉の薄切りは長さを半分に切り、小麦粉をまぶす。
- ② ポン酢、みりん、すりおろし生姜を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の豚肉を両面焼いたら、②を加え、さっと混ぜ合わせる。
- ④ 千切りにしたキャベツとニンジンと一緒に皿に盛り、パセリを添える。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。