

名瀬保健所移転のお知らせ

大島支庁健康企画課(名瀬保健所)
0997525411

名瀬保健所は、地域住民の利便性の向上や効率的な組織運営等を図るため、大島支庁本庁舎敷地(別館1, 2階)に移転します。

現在地: 〒894-0032

奄美市名瀬柳町2-1

電話: 0997-5215411

FAX: 0997-5317874

移転先: 〒894-8501

奄美市名瀬永田町17-3

電話: 0997-5215411

FAX: 0997-5317874

※従来の電話・FAX番号に変更なく、そのまま使用できます。
移転日: 平成22年3月4日(木)

~インターネットを安全に使おう!~
パソコンセキュリティ講座

新しくパソコンを買ったんだけど、セキュリティは大丈夫?

ここでは、パソコンを安全に使うための3つのポイントを紹介します。

■パソコンのIDとパスワードを設定しよう

パスワードとIDを設定して、他の人がパソコンを触れないようにしましょう。

■パソコンのOSやプログラムを最新に保とう

パソコンの弱点をねらうウイルスから、あなたのパソコンを守りましょう。被害を防ぐには、常に新しい修正プログラムを取り込んで、パソコンを最新の状態にすることが大切です。

■ウイルス対策ソフトを導入しよう

ウイルスに感染しないために、ウイルス対策ソフトを導入しましょう。ウイルスはどんどん違う種類が登場するので、**ウイルス定義ファイルを最新に保つ**ことも忘れずに!

参考
サイト

IPAセキュリティセンター
<http://www.ipa.go.jp/security>

戸籍の窓

10月
12月

※婚姻、出生、死亡とも掲載承諾を頂いた方のみを掲載しています。(敬称略)

お誕生おめでとうございます

10月届出分

(氏名・保護者・地区)

池畑	直紀くん	なつき	裕功	茶花
福	ももか	ももか	健勝	東区
	百花ちゃん	かりん		
阿野	花梨ちゃん	えい	忠義	茶花
11月届出分				
大城	恵衣ちゃん	えい	康平	那間
平田	ゆいと	結大くん	宏亮	立長

12月届出分

山下	侑紀くん	たすき	政宏	那間
吉田	七望ちゃん	ななみ	勝也	茶花
平田	素々果ちゃん	すずか	浩司	茶花

いつまでもお幸せに

11月届出分

原田	武司	東区	茶花
齋藤	広美	東区	茶花
川上	郁子	那間	茶花

~健康長寿レシピ~
「ミシジマイ」

豚肉と野菜の炊き込みご飯です



材料 (4人分)

うるち米	2カップ		
もち米	1カップ		
だし汁	米の1.2倍		
豚肉	100g	調味料	
しいたけ	3枚	しょうゆ	大さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1
ごぼう	30g	みりん	大さじ1
にら	適宜	油	大さじ1/2

作り方

1. うるち米ともち米は、炊く30分前に洗ってざるにあげておく。
2. 豚肉、しいたけ、にんじんは小さく切っておく。
3. ごぼうはさがきにして水にさらす。
4. 鍋にだし汁と調味料と具を入れ、ひと煮立ちさせアクを取る。
5. 4〜1を入れてさっと混ぜ、普通に炊きあげ15分位蒸らす。
小さく切ったにらを混ぜる。

◆レシピ出典元 <http://www.yoronfood.jp>
「ゆんぬのおいしいごはん」
与論町食生活改善推進連絡協議会

「冥福をお祈りします」

10月届出分

田畑	トミ	78歳	茶花
鬼塚	治	85歳	東区
喜山	ハル	100歳	茶花

11月届出分

与田	豊雄	77歳	古里
山下	武司	83歳	茶花
高元	新悦	92歳	古里

12月届出分

松岡	ウシ	99歳	城
大原	幸子	79歳	茶花
吉田	アサエ	93歳	西区