

# コミナス便り



コミュニティナーズの<sup>ますだ あやな</sup>榎田 采那です。西吉野町を中心に活動しています。

秋の風が吹きはじめ少し過ごしやすくなりましたね。今年の夏は新型コロナ感染予防対策をしながらの訪問活動となりました。

そんな中70年間続けてきた柿作りでの経験や、農業に対する熱い思いを教えてください、活動の力となっています。

訪問活動をする中でこんなことに気づきました。ガスコンロの近くが流し台になっているため、そのすぐそばに手指用アルコール消毒が置かれていました。皆さんは手指用消毒アルコールが「火気厳禁」となっていることはご存じですか？

- ①手指用消毒アルコールは火気に近づけると引火する可能性があるため、火気の近くで使用しないようにしましょう。
- ②手指消毒をした後はよく乾かしてからガスコンロなどを使いましょう。

消毒用アルコールを設置・保管する際は直射日光が当たらず、高温を避けた場所にするなど、設置する場所に注意してみてください。引き続き、咳エチケットや手指消毒を心がけ感染予防を行いましょう。



▲マスクを着用するなど、感染予防対策を行いながら訪問活動を続けています

## Easy and Oishii

Hello again, moms of Gojo! If you are in a hurry and on a budget, this is another Filipino recipe for you—“Tortang Talong”. I recommend this dish because it only takes a few easy steps to complete, and I personally like it.

Tortang Talong is a Filipino eggplant omelet wherein grilled eggplants are soaked in a beaten egg mixture and then fried. This is a simple yet delicious recipe that you can enjoy for lunch and dinner. For children who do not like eggplants, you can add ground pork and chopped summer vegetables, such as onions and tomatoes, to cover the eggplant and to make it more delicious.

“Masarap po!”  
For the recipe please visit the Gojo City Homepage. Happy cooking!

## 簡単でおいしい

五條のお母様方こんにちは！時間も予算もない時におすすめのフィリピン料理「トルタン・タロン」をご紹介します。とても簡単にできるので私も気に入っています。

「トルタン・タロン」はフィリピンのナスのオムレツで、焼きナスを溶き卵に浸してから焼いたものです。作り方は簡単ですが美味しいので、昼食でも夕食でも楽しめる料理です。ナスが苦手なお子様には、豚ひき肉や玉ねぎ、トマトなどの夏野菜を刻んだものを加えて、ナスをおおって美味しくいただけます。「マサラップ ポー！（美味しいですよ!）」

レシピは、五條市のホームページをご覧ください。楽しんで作ってみてください！



トルタン・タロン

**One Point Lesson:** “Masarap po!” “Tortang” “Talong” “Masarap” is a Tagalog phrase meaning delicious or tasty. “Po” is a form that indicates respect or politeness. “Talong” is an eggplant. “Torta” is Spanish slang for cake, omelet etc.

**ワンポイント・レッスン:** “Masarap” は、「おいしい」「旨い」という意味のタガログ語です。“Po” は敬意や礼儀正しさを表す形です。“Talong” は「なすび」、 “Torta” は「ケーキ」、「オムレツ」などの意味で、スペイン語のスラングです。

英語コミュニケーション  
One point lesson  
第132回

こんにちは、ローシです



## 五條病院トピックス 五條病院 ☎ 22-1112

# おしっこをチェックしてみよう

尿をチェックするだけで身体の状態を推測することができます。簡単なチェック方法ですので、健康な人でも食事や運動などの影響で異常が出る場合があります、必ずしも病気と結びつくとは限りませんが、身体の異変に気づくきっかけになる場合があります。日頃から尿を見る習慣をつけ、おかしいと思ったら、まずは医療機関に相談してください。

☎ 五條病院 臨床検査部



健康な人の尿の色は、淡黄色から淡黄褐色です。次のような異常がみられたら、医療機関に相談しましょう。

- ▼尿が赤い：尿路の出血や腎炎、尿路結石などの疑いがあります。
- ▼尿の色が薄く、ほとんど無色：水分過多、糖尿病などの場合にみられます。
- ▼尿が黄褐色から褐色：肝機能異常、高熱、脱水症などの場合にみられます。
- ▼尿が濁る（白濁）：泌尿器が細菌感染をしているときにみられます。
- ▼その他：ビタミン剤の服用で鮮やかな濃い黄色の尿がでることがあります。



## 消防トピックス 五條消防署 ☎ 22-3310

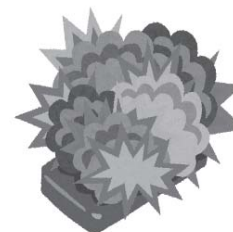
# リチウムイオン電池からの出火にご注意を！

モバイルバッテリーやスマートフォン、ノートパソコンなどにはリチウムイオン電池が多く使われています。リチウムイオン電池を使用した機器から出火した事例が全国で多発しており、奈良県広域消防組合管内においてもリチウムイオン電池が原因と思われる火災が発生しています。



## 使用上の3つのポイント！

- ①車内など、高温となる場所に機器を長時間放置しない。
- ②充電器は付属のものやメーカー指定のものを使用する。
- ③強い衝撃や外力を与えない。（ズボンの後ろポケットに入れたまま座る・落とす・ペットが噛む等）



その他に機器に異音・異臭・変形等の異常が認められた場合、火災に至る可能性がありますので使用を中止し、製造会社や販売店へ相談してください。また、取扱説明書をよく読み、正しく使用しましょう。