

# hum@anima

ひゅうま・あにま=ひゅうまにま

¥0 TAKE FREE magazine  
ご自由にお持ちください

<http://www.humaanima.com>

05  
06  
May.15.2023  
vol.15  
Human



知っておけば役に立つ  
お掃除知識③  
Health Point  
vol.14  
膝関節が曲がったまま  
歩いていませんか？  
カラダが喜ぶ！  
野菜を食べよう。

¥0 TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

発行：ひゅうまにま編集室 協力：タスキン熊本  
監修：弁護士法人アステル法律事務所

ひゅうまにま編集室 〒882-0971 熊本市中央区大11丁目15-20  
メール：info@humaanima.com TEL/FAX:096-221-8340

# hum@anima

ひゅうま・あにま=ひゅうまにま

¥0 TAKE FREE magazine  
ご自由にお持ちください

<http://www.humaanima.com>

05  
06  
May.15.2023  
vol.15  
Pet



もも

ペットダイアリー  
・忘れ得ぬ鳩  
・ここは熊鷹摩崎宮駅前

PART 13

ほんかいのどいぶじQ&A  
・生後2ヶ月の三毛猫♀下痢で病院へ行くと、きかぬんでいます。

可愛い画像がいっぱい！  
ニャイス ワンショット

¥0 TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

発行：ひゅうまにま編集室 協力：タスキン熊本  
監修：弁護士法人アステル法律事務所

ひゅうまにま編集室 〒882-0971 熊本市中央区大11丁目15-20  
メール：info@humaanima.com TEL/FAX:096-221-8340

Happy

humaanimaクーポン



上記よりLINEの友だちを追加して  
お得なクーポンやプレゼント抽選応募を  
GETしてください。

Happy

humaanimaクーポン



上記よりLINEの友だちを追加して  
お得なクーポンやプレゼント抽選応募を  
GETしてください。



「一度使うとやめられない！」  
 丈夫で長持ち！ 泡立ち、泡切れがいい！

あの **ダスキンの人気商品 台所用スポンジ** が  
**自動販売機** にて24時間いつでも  
 買えるようになりました！



ダスキン熊本本社 📍 熊本市中央区上水前寺1丁目10-21



👉ご注文はWEBでも  
**24時間受付中！**  
 お客様係がお届けします。

NEW



【新発売】使い始めからやわらかい！新タイプが登場♪

**台所用スポンジ  
 ソフトタイプ**

1個入り 価格 220 円 (税込)  
 3色セット 価格 630 円 (税込)  
 (ライトグレー、ベージュ、ピンク)

【全国で年間 1000 万個以上販売】

**台所用スポンジ  
 ハードタイプ**

1個入り 価格 220 円 (税込)  
 3色セット 価格 630 円 (税込)  
 ネイビー3個入り 価格 630 円 (税込)



3色セット  
 (イエロー、ローズ、ライトグリーン)



3色セット モノトーン  
 (ブラック、ネイビー、グレー)

キーワード③▶

【ご注文・お問い合わせ】ダスキン熊本 (熊本市中央区上水前寺1丁目10-21) ☎ 0120-100-008

PR



humanima

05 06

May.15.2023  
 vol.15  
 Human&Pet

・忘れ得ぬ鳩 ・ここは熊電藤崎宮駅前

P-03 こんかいのどうぶつQ&A PART 13

・生後2ヶ月の三毛猫♀「下痢」で病院へ行くべきか悩んでいます。  
 熊本市動物愛護センターからのお知らせやお願い。  
 ・犬と猫の休日譲渡(完全予約制)  
 ・犬はルールとマナーを守って飼いましょう



P-04 池永久美子のペットダイアリー ・忘れ得ぬ鳩 ・ここは熊電藤崎宮駅前

P-05 ニャイスなワンショット/Smiletoyou 「かわいいペットの写真がいっぱい」

P-07 mickey.13歳 Vol.14 「蚊が出てきたね!」「フィラリア症の予防!」  
 さとしる Vol.10 里親制度とは!

P-08 【あなたはどっち派?】③ 犬と猫、くらべると見えてくる違い 十人十色  
 ・今回は、今回は、かわいいポイント!

P-10 知っておけば役に立つお掃除知識⑤ 汚れの種類によっておそうじ方法が変わる

P-12 Health Point vol.14 膝関節が曲がったまま歩いていませんか?  
 -11 ■筋力訓練 ■ストレッチ ■安全にウォーキングをするためのセルフチェック

P-13 ひゅうまにま公式ラインアカウントを登録してお得クーポンやプレゼントをゲット!

P-16 カラダが喜ぶ!野菜を食べよう。今回の旬食材「新じゃが」  
 -15 ①新じゃがポテトサラダ!隠し味が決めて! ②簡単!新じゃがの煮ころがし!

P-17 旬の時期は、春から夏の季節!②! 鮎 (アジ)の栄養!

P-20 Special Thanks ご協力いただいたお店・企業・設置店のご案内(順不同)

P-21 PRESENT 「ダスキン台所用スポンジソフトタイプ3色セット」----- 5名様  
 「伝えたいのは1元気勇気!!少年チーズケーキ1本1交換券」-----1名様  
 「うなぎの徳永 富食食事券」(3,000円分)-----1名様

P.02



## PART 13 こんかいのどうぶつ Q&A

・回答の協力をしていただく動物病院の先生方です。  
 ・大津動物クリニック・こがペットクリニック・たか動物病院・ビッグベア動物病院・吉田獣医科病院

●下痢で病院へ行くべきか悩んでいます。  
 三毛猫の roux (ルー) /♀/ 生後2ヶ月です。  
 我が家へお迎えして2週間の子猫です。うんちがゆるいのですが食欲もあり元気です。子猫は、下痢が多いと何かで読んだ記憶があります。まだ、3日間ほどですが病院へ行くべきか悩んでいます。



◎中央区 / IT 様には、ひゅうまにまオリジナルトートバックをプレゼントいたします。

ペットのお悩み解決 | 質問・相談はこちらまで。  
[info@humanima.com](mailto:info@humanima.com)



監修 / ビッグベア動物病院 院長 長尾 孝之

ビッグベア動物病院 電話: 096-389-4573

熊本市南区東区小2丁目1-5

<http://www.bigbearv.hv.com/index.html>



### 犬と猫の休日譲渡(完全予約制)

【日時】5月28日(日)犬の譲渡:午前9時半~正午  
 猫の譲渡:午前10時~正午

【場所】熊本市動物愛護センター

【内容】熊本市動物愛護センターに収容している犬猫の譲渡、犬の譲渡が決定した方のみ譲渡前講習(受講の方は不要)  
 【対象】平日来所が困難な方

【定員】各4組(先着順)

【費用】犬の譲渡には、登録手数料と狂犬病予防注射料(計6,200円)が必要です。

【申込】5月8日から電話で熊本市動物愛護センターへ

※譲渡希望の犬猫や譲渡条件等について、申込時に確認します。  
 譲渡条件について詳しくは、熊本市ホームページへ。



イメージ写真です

### 犬はルールとマナーを守って飼いましょう

- 鳴き声が他人の迷惑にならないように注意しましょう  
 犬が興奮に吠えたり、鳴き声が大きかったりすると、周囲の人の迷惑になります。訓練士に相談するなどして対処しましょう。高齢による認知障害の夜鳴きの場合は、獣医師に相談しましょう。
- ふん尿は必ず始末しましょう  
 散歩や外出の前に、家で排せつを済ませてから、出かけるようにしましょう。屋外でふんをした場合は必ず持ち帰り、尿は水で洗い流すようにしてください。
- 屋外に犬を連れて行くときは、必ずリードをつけましょう  
 屋外で犬を放すことは条例で禁止されています。犬を放してしまうと周囲の人にかみつ়等、迷惑をかけるだけでなく、犬自身が迷子になったり、交通事故にあったりする危険性も高まります。  
 なお、飼い犬が人や動物をかんだ場合は、すぐに熊本市動物愛護センターへ届け出をしてください。



作・絵 池永久美子



熊本市動物愛護センター(ハローアニマルくまもと市)

TEL 861-8045 熊本市南区小2丁目11-1

TEL 096-380-2153 / FAX 096-380-2185

<http://doubutsuaigo.hinokuni-net.jp>



# SMILE T YOU

♡愛情を持って、呼び捨てにさせていただきます♡



☆かわいい家族や (pet) の写真を掲載しませんか？お申し込みはこちらから。

mail はこちらから ▶ E-mail: photo@humanima.com

●メールの場合は、住所・氏名 (保護者とペット・ふりがな) ・電話番号・年齢 (月齢) ・性別を記入してご応募してください。

応募締め切りは7月31日 (必着) です。

●氏名などの個人情報、当選者様への通知、景品などの配達・送付時の利用と協賛社様のDM等、登録連絡のみに利用させていただきます。ご本人の同意がある場合を除き個人情報をそのほかの第三者に提供する事はありません。

☆封書はこちらから▼

●封書の場合は、住所・氏名 (保護者とペット・ふりがな) ・電話番号・年齢 (月齢) ・性別を記入して下記まで送ってください。 応募締め切りは7月31日 (消印有効) です。

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目15-20 ひゅうまにま編集室 ニャイスなワンショット宛

My Family 

可愛い家族の写真 (何度でも送ってください) 待ってるよーん♡



保護犬 猫の選択もあります▼

保護犬 猫とは、迷子になったり飼い主が飼えなくなったりといったさまざまな事情で保護者や動物愛護センターなどに保護されている犬や猫のことです。嬉しいことに保護犬 猫を飼ってみたいと前向きな気持ちを持っている人が年々増えています。優しく温かい家族で迎え入れていただけるワンコやニャンコが増えることを願います。今も、あなたのお迎えを待っている可愛い子たちがいます▼

PR

根拠を示した提案

す・か・さ・ず運動の徹底

す すぐ行動

か 必ず実践

さ 最後までフォロー


ず ずっと寄り添う



保険のお悩み  
相談無料!

Free consultation

保険の見直しの方は、お気軽にご相談ください。

 総合保険代理店  
エンドレス サポート

暮らしを支えるパートナー

 096-312-3073

公式ホームページ  
<https://www.endless-support.jp/>

熊本市南区近見1-3-1 池永ビル405号  
(TEL)096-312-3073 (FAX)096-312-3067

エンドレス サポート

検索 



蚊が出てきたね!



フィラリア症の予防!

あ〜猫だ嫌だ!の前、リビングで蚊を発見!即退治!セーフ!みなさん(ワンちゃん)は、もうフィラリア症の予防しましたか?別名「犬糸状虫」とも呼ばれ、犬の病気で知られていますが猫も感染する。蚊に刺されることで感染する寄生虫です。蚊が吸血する際に犬の皮膚に感染します。

フィラリア症予防薬は?

「内服薬」、「滴下薬」、「注射薬」の3種類に大きく分けられます。私は、獣医ではないのでいつもお世話になっている獣医の先生に相談した時のお話です。

僕(mickey編集長です)がお世になっている先生は、「内服薬」を処方されます。なぜ「内服薬なのか」と言いますと、ごくまれに注射だと発熱や、腫れ腫れたり、アナフィラキシーショックといった副作用が報告されているからだそうです。

フィラリア症の予防「内服薬」の投薬を始めるタイミングは、蚊が飛ぶようになってから1ヶ月後です。終えるタイミングは、蚊がなくなってから1ヶ月後です。1ヶ月後ごとに確実に投薬を約7ヶ月続ける必要があるそうです。

なぜ?蚊が飛ぶようになってから1ヶ月後からなのか?知ってますか?犬の体内に侵入したフィラリアの幼虫を駆除するお薬だからです。駆虫薬(虫下し)ですので、体内に侵入したあとに飲ませなければ効果がなく、月1回駆虫することで、フィラリアが成長しないうちに駆虫してしまいうことで予防しています。

さらに、早期に発見するため、フィラリア予防薬を安全に投与するために必要なのがフィラリア検査です。心臓にフィラリアのオスとメスの成虫がいた場合、血管内にマイクロフィラリアという子虫を産出している場合があります。マイクロフィラリアが体内に溢れた状態で予防薬を投与すると、マイクロフィラリアの死滅によってワンちゃんがショック症状を起こすことがあり、最悪の場合は死に至ることもあるそうです。怖いね〜

みんな注意よろしくしたwan♡

ほんとMicke  虫下しで



HUMANIMA.JP



8

【あなたはどっち派?】  
犬と猫、くらべると見えてくる違い

Which school are you

あなたは犬派?それとも猫派?

犬と猫よどちらが好きとか可愛いと話してみませんか?

犬と猫は、見た目や性格も鳴き声も違います。犬同士、猫同士も「十人十色」です。犬と猫その違いや飼育の仕方や注意点について紹介していきます。



【十人十色】

じゅうにんという

好み・考え・性格は、それぞれ違います

メリット?デメリット?ペットは我が子同然とよく聞きます。可愛い我が子のデメリット

でもそれぞれ可愛く感じing場合がありますよね〜(笑)

今回は、かわいいポイント!

□ネコちゃんのかわいいポイント!

ネットで話題なのが「猫吸い」です。「猫吸い」とは、人が猫に顔を近づけて息を吸う行為です。吸う場所の多くはお腹です。猫好きにはたまらないですね。

愛猫をかわいいと思う理由について本誌で複数回答可で尋ねたところ最も多かったのは「しぐさ」でした。次いで2位が「見た目」、3位が「ツンデレ性格」となり、上位3つの回答は大きな差がない結果になりました。

また、愛猫猫がかわいいと思うネコちゃんのポイントは多くあるようです。「しぐさ」の回答から、ネコちゃんのかわいさは視覚だけでなく五感に訴えられているものでもることが分かりました。「しぐさ」では、●体や顔、顔をこすり付けてくる●一緒に寝る●前足のふみふみ●丸くなって寝る●ニャーと鳴く●お腹を出して寝るなどがありました。可愛いですね(笑)

□ワンちゃんのかわいいポイント!

犬は、人懐っこくて飼い主さんに従順な犬種が多いですね。

愛犬をかわいいと思う理由について本誌で複数回答可で尋ねたところ最も多かったのは「しぐさ」でした。次いで2位が「愛情表現」、3位に「性格」、4位が「見た目」となりました。また、かわいいと思うワンちゃんのポイントはこれら上位4つでのほぼ全部を占めました。

愛犬のかわいいと思うポイントは、「しぐさ」「愛情表現」が全体の約6割です。「しぐさ」では、●しっぽを振る●氣を引こうとする●首をかしげる●寄り添ってくる●寝顔●お腹を出して寝る●後を付いてくる●ハアハア言ううなどがありました。可愛いですね(笑)愛犬から寄り添われることで、飼い主は癒されたり、気持ちよくなりましたりして、一緒に暮らす時間が長くなればなるほど、信頼関係を構築されてかわいらしさが増すと考えられます。

Vol.10  
せとじる

里親家庭は、特別な家庭ではありません。

ある里親家庭に3歳のたけし君がやってきました。たけし君は、表情が固く、言葉も少ない子でした。しかし、里親家庭の元で生活することで、たけし君は、言葉も少しずつ増え表情が豊かになっていきました。今では、すっかり甘えん坊のたけし君です。

里親家庭は、特別な家庭ではありませんが、子どもにとって安心できる家庭という環境が与える大きさを感ずります。子どもの育ちを支える里親制度を知ってください。

熊本県在住の方

・慈愛園養育家庭支援センターきらきら  
MAIL:kirakira@jaien.or.jp TEL:096-383-8100



お問合せ先

熊本市在住の方

・熊本市フォスターing機関アグリ  
MAIL:fostering@kumafukushi.com TEL:096-227-6829



里親制度とは、さまざまな事情で親と離れて暮らす子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら育てることで、里親制度は、健全な育ちの場を必要とする

“子どものための制度”

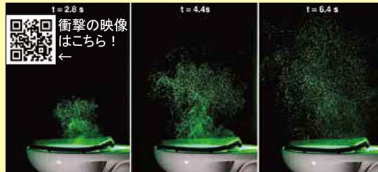


ADLET アドレット® はインドネシアにおいて医療機器カテゴリー  
 家庭用健康用品 (PKRT) 販売許可を取得しました!



インドネシア保健省  
**医療機器認定**  
カテゴリリー : 家庭用健康用品 (PKRT) 販売許可  
 許可番号 : BUMENKES RI PKL 2002022002

NHKニュースでも  
 放送されました↓



【2022年12月科学誌『Scientific Reports』に掲載】  
 アメリカ・コロラド大学ボルダー校所属ジョン・ク  
 マルデイ教授ら研究チームによる研究では、トイレの  
 水を流した時に毎秒 2m の速度で粒子が放出され、8 秒  
 以内に便器の上 1.5m まで到達、粒子の多くは天井につ  
 つかるまで舞い上がり部屋中に広がって行ったとい  
 うことです。粒子の中には大腸菌やノロウイルスなどの  
 菌やウイルスが含まれている可能性もあります。  
 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議による提  
 言にも、「トイレのフタを閉めて汚物を流すよう表示す  
 る。」と明示されています。

アドレット®使用方法



アドレット®とは、抗菌、抗ウイルス、消臭効果を持った特殊な塗料 (消石灰) を使用したシートです。  
 トイレのフタ裏に貼り「フタを閉めて流す」啓発をデザインした商品です。  
 行政施設や病院、温泉施設、飲食店、パチンコ遊戯施設、冠婚葬祭施設、高速バス車内トイレ、  
 個人宅など多くの場所で使用されています。奈良県立医科大学協力のもと、新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) が  
 アドレット®に接触すると不活化することが確認できました。(※浮遊するウイルスへの効果検証は行っていません)

【アドレット® デザイナー一覧 (7種類)】

<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>くまモン</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>ハビネス</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>牡丹(ぼたん)</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>SDG's 表記</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>イラスト</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>啓発</p>	<p>フタを閉めて 流しましょう</p> <p>多言語</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	---	--	--------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

※市販の『トイレのふた裏べったん』と同系材料ですので、デザインや価格でお選びください。

産交バスの水山〜サクラマチ路線を  
 ラッピングバスが走っています!



【アドレット®】特許取得  
 ●価 格 : 1枚 **1,980**円 (税込)  
 ●サ イ ズ : A4 (約 297×210mm)  
 ●180日 (半年) 有効 (1日換算で約 10円)

WEB なら 24 時間  
 注文受付中 ↓



【ご注文・お問い合わせ】明徳株式会社 (ダスキン熊本の子会社) ☎ **096-384-2332**



3

ダスキン熊本 監修  
**知っておけば役に立つ  
 お掃除知識**

\\ 汚れの正体と汚れ具合を知ろう //

家の中の汚れといっても、その中身は千差万別。  
 ホコリだって、放っておくと手強い存在になってしまう。  
 まず相手を見極めることが、攻略の早道です。

汚れの種類によっておそうじ方法が変わる

たとえば、キッチンの頑固な油汚れなら、洗  
 浄力の強いアルカリ性洗剤で落とす。ガスレ  
 ンジのこげつきはクレンザーで。トイレの黄  
 ばみには酸性タイプの洗剤を使う。という  
 具合に、汚れの種類や状態によって、使う洗剤  
 や道具が変わってきます。どんな場所にどん  
 な汚れがついているのか、汚れの正体は何な  
 のか、どの程度の汚れなのか。まず、それを知  
 ることが、ラクにおそうじするコツです。  
 ただし、どんな汚れでも、ついでにすぐなら落  
 とすのは簡単。洗剤に頼らなくても、大丈夫な



ピンク酵母を見つけたら

浴室などで見かけるピンク色のヌルヌル  
 したもの。これは酵母で、スポンジで簡単に  
 落とせちゃあ。もし、布についてピンクに染  
 まった場合は、漂白剤で漂白しましょう。



監修：ダスキン熊本

■安全にウォーキングをするためのセルフチェック

- ①膝を触って熱がある
- ②膝が腫れている
- ③歩くたびに膝の痛みが強くなる  
の症状がみられる場合、  
膝関節に炎症が起きている可能性があり、歩くことで炎症を強める可能性があります。  
症状が続くときは医師への相談をお勧めします。

■筋力訓練

①太ももの前の筋肉



・仰向けになり片膝を立てる  
・伸ばした脚を10cm前後で5秒止める

②お尻の筋肉



・仰向けになり両膝を立てる  
・お尻を持ち上げ5秒止める

③ふくらはぎの筋肉



・床(または段差)に足を肩幅に開いて立つ  
・踵を持ち上げ、つま先立ちをすする

■ストレッチ

①ふくらはぎの筋肉

(下腿三頭筋)



・段差や壁に足を掛ける  
・踵に体重をかけたふくらはぎを伸ばす

②太ももの後ろの筋肉

(ハムストリングス)



・仰向けにする  
・片方の脚を両手で抱え膝を伸ばしていく

ストレッチは反動をつけず、息を止めないで行いましょう。\*痛みの出ない範囲で行ってください。

■熊本市西区松尾 60代後半 女性

**Q.** 60代の主婦です。以前は、営業の仕事をしていたので良く歩いておりましたが最近、足の調子が悪く膝が痛くて動きづらいです。それでも歩いたほうが良いですか?膝の痛みをやわらげる運動やストレッチありますか?ありましたら教えてください。コロナが終息したまで痛みが続くようでしたら病院に行こうと思っています。

**A.** まずは自分の膝関節の状態をチェックしてみましょう。膝関節周囲が赤くなったり、腫れていたたり、熱っぽくはありませんか?そのような症状がある場合や、実際に歩いて膝関節の痛みが出るようであれば無理に歩く必要はありません。ただし、筋力が落ちる可能性があるため、膝関節に負担がかからない運動を行うと良いでしょう。膝関節は、体重を支え日常生活でもよく動かす関節です。膝関節への負担を減らすためには、体重のコントロール(減量)も有効です。症状がひどい場合や、なかなか改善されない場合は医療機関を受診ください。

Health Point vol.14

膝関節が曲がったまま歩いていますませんか?

膝関節が曲がった状態で歩いてしまうと、膝関節を支えている靭帯が緩み、膝関節を前後左右に安定させる働きが弱まります。膝関節が不安定になると、膝周りの組織を傷つけて痛みの原因になり、膝にかかる負担が偏ることで変形性膝関節症の進行につながる可能性があります。そこで今回は、膝関節を安定させるための筋力訓練と膝関節を伸ばすためのストレッチを紹介いたします。  
ご自分の歩き方をチェックするポイントとして、①かかとをついて膝を伸ばして脚がつけているか、②しゅうかりと膝を伸ばして蹴れているか、を確認してみましょう。



伸ばす筋肉 (ハムストリングス、下腿三頭筋)

伸ばす筋肉 (大腿四頭筋)

力を入れる筋肉 (大殿筋、下腿三頭筋)



担当 / 理学療法士

勝矢 美樹 (かつや みき)

なるおムービー

いろいろな情報を発信しています。  
(過去の解説動画も掲載)



成尾整形外科病院 NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<診療科> 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科・麻酔科 (併上院外)・漢方内科

<受付時間>

午前 8:30 ~ 12:00

午後 1:30 ~ 5:00

(午前の初診受付は 11 時まで)

<休診日>

土曜午後・日曜・初日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00 ~ 5:30	●	●	●	●	●	●

腰・膝などの痛みでお悩みではありませんか?



ホームページ・SNS で情報発信しています



整形外科医

山城 和馬 (やましる かずま)

歩くときに膝の痛みを経験された方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか?股関節や足関節も含め、脚の関節には大きく負担がかかります。今回のテーマである「膝が曲がった歩き方」というのも、負担を増やしてしまふ歩き方の一つです。

痛みがある場合は無理のない範囲で構いませんので、ご紹介する膝を伸ばす運動、筋力をつける運動を行い、良い歩き方になるように心掛けていきましょう。

(症状がひどい場合や、なかなか改善されない場合はお近くの医療機関へご相談ください)

ひゅうまにま公式ラインアカウントを登録して  
 お得クーポンやプレゼントをゲット!



登録はこちらから



humanima LINE公式アカウントを登録して  
 お得なクーポンやプレゼントをゲットしてください!

和の空間

みなさまが特別なお客様です。  
 「癒し」と「和み」の空間でホッと心を和ませてください。  
 私たちにとって何よりの喜びは、お客様の「笑顔」と「美味しい」というお声です。



うなぎめし(松)



キーワード▶

ここにしかない「空間」  
 ここだけにしかない「味」



TEL 096-357-9119  
 熊本市南区富合町清藤83-1  
 営業時間:11:00~14:30 (L.O.14:00)  
 17:00~21:00 (L.O.20:30)  
 不定休 ※都合により営業時間が  
 変更になる場合があります  
<https://www.unagi-tokunaga.com/>





## 1 新じゃがポテトサラダ! 隠し味が決めて!



### ■材料 (2人分)

- ・新じゃがいも……………3個(約330g)
- ・にんじん……………1/3本(60g)
- ・玉ねぎ……………1/3個(60g)
- ・きゅうり……………1/3本(35g)
- ・ハム……………3枚(45g)
- ・マヨネーズ……………大さじ3(45g)
- ・塩コショウ……………適量
- ・味噌(隠し味)……………小さじ1(5g)

### ■作り方

- ①新じゃがいもは、皮をむかずに水洗いします。
- ②洗った後の新じゃがいもは水は拭き取らずににんじんの皮をむき厚さ2mmのいちょう切りにします。じゃがいもと一緒に耐熱容器に入れラップでふたをしてレンジ(600W)で約6分30秒加熱します。レンジの時間は、サイズにより調整してください。
- じゃがいもはフォークなどでつぶします。
- ③玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしっかりきります。
- ④きゅうりをいちょう切りにします。
- ⑤ハムは短冊切りにします。
- ⑥①の粗熱が取れたら▶ほんのりと温かさを感じる温度(50~60℃)になった頃、塩コショウをふりマヨネーズと隠し味の味噌を混ぜ合わせたら出来上がり♡

隠し味をゴマドレッシングに変えても(最高~)

## 2 簡単!新じゃがの煮っころがし!



### ■材料 (2人分)

- ・新じゃがいも……………約10個(500g)
- ・オリーブオイル(サラダ油でもOK)……………大さじ1
- ☆調味料
- ・酒・みりん・しょうゆ……………各大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・和風顆粒だし……………小さじ1/2
- ・水……………150cc

### ■作り方

- ①新じゃがいもは、皮をむかずに水洗いします。(大きいものは2等分に切ってください)
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、新じゃがいもを入れて均等に火が通るように中火で転がしながら焼き色がつくまで5分程炒めます。
- ③☆調味料を加え、落としぶたをしてふたをし、弱火で10~15分程煮ます。(つまようじがスッと通るのが目安です。)
- ④ふたをとると汁気が少なくなり焦げないようにとろみが出るまで転がしながら煮からめたら出来上がり♡

冷めても美味しくいただけますよ。ビールのおつまみにも(最高~)

醤油を味噌に変えても美味しい!

お好みで一味や七味をかけたら大人の味!

# 新じゃが

new potatoes

今回の旬食材 **新じゃが**

旬の野菜から栄養を取り入れましょう。

カラダが喜ぶ!

# 野菜を食べよう。

## 免疫力アップも!

新じゃがは、ビタミンC豊富で免疫力アップも期待できます!

春先から夏にかけて旬を迎える新じゃがいも。新じゃがいもは、じゃがいもが完熟する前の葉と茎が青い段階で収穫されます。じゃがいも(馬鈴薯)は、茹でる・蒸かす・焼くなど、簡単な調理法で加熱した後、そのまま食す、または塩を振りかけるなど素材の味をいかすシンプルなおレシピの他、和洋中といった幅広い料理に使われる人気食材。品種はメークイン・男爵・キタアカリ・インカのめざめ等、定番品種や新種も多いジャガイモには、ビタミンC・ビタミンB6・モリブデン・カリウム・クロム・銅などの栄養素が豊富に含まれます。じゃが芋はデンプン質が多いけど煮崩れしやすいので、料理によって品種を使い分けると良いですよ。



### ジャガイモの花!

花が咲くと栄養分が花にいくつしまうので摘み取った方がいいという方もいますそのまま咲かせておいても問題ありません。また、ジャガイモの花は、食用として食べるのが推奨されていません。



成尾整形外科病院 管理栄養士  
友田里美 監修

# How to choose



ひゅうまにま▶

# view (鮭)

淡泊でくせない『鮭』は、新鮮なものはお刺し身、火を通して美味しく！  
旬の時期は、春から夏の季節！



### 「アジのなめろう」

あじのなめろうとは、3枚におろした鮭を味噌や生姜などと一緒に包丁で細かくたたいた料理。もともとは漁師によって食べられていた青魚を使った千葉県郷土料理である。

### 鮭(アジ)の栄養！

あじのカロリーは、一尾あたり82kcal。鮭(アジ)の三大栄養素の中で最も多いのは、全体の約7割を占める**タンパク質**(14.4グラム)です。**タンパク質**は筋肉や皮膚などを構成するもととなる栄養素です。**ホルモン**や**抗体**などの機能を調節する成分も**タンパク質**からできています。また、身体を動かすためのエネルギーとしても役立ちます。

次に**脂質**(3.3グラム)と**糖質**、**炭水化物**(0.07グラム)は極僅かに**ナイアシン**・**ビタミンB6**・**セレン**等の栄養を豊富に含みます。

注目すべき鮭(アジ)にに含まれる栄養と効能は、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**で、体内で合成できない**不飽和脂肪酸**のひとつです。

DHAには、動脈硬化をひきおこす原因となる「LDLコレステロール」を減らす作用があり、脳の発達に関わっているといわれています。また、**アレルギー疾患**・**高血圧**・**動脈硬化**・**脂質異常症**・**脳卒中**・**皮膚炎**の予防と改善にも効果が期待できます。

### 鮭(アジ) 選び方のポイント！

まずは、**目が黒く澄んでいるもの**を選びましょう。鮮度が落ちたアジは、目が白濁していきます。

最近では、パック詰めされて売られている**鮭**が多いので**エラが鮮やかな紅色**をしているものが間違いない新鮮です。パック詰めされている鮭を選ぶ場合は、**尻を見て確認**します。尻がしまっているものは鮮度が良く内臓が傷んでいるものは尻がゆるくなっています。

また、脂がのった鮭の特徴は、頭が小さく、身が厚いのが特徴です。**ヒレがピンと張って**いて干らびがないものや、ウロコがはがれておらず、表面に傷がないものが良いです。表面に傷が多いものや、ヒレが破れているものは、漁獲時にストレスがかかった可能性がありますのでご注意ください。



成尾整形外科病院 管理栄養士  
友田里美 監修

協力/カロリー5lsm

PR

『いきなり団子。』です。



熊本名物 **ななお庵**

## いきなり団子

ななお庵のいきなり団子  
熊本伝統の和スイーツやおやつ  
お芋たっぷりで**美容と健康に！**



いきなり団子とは熊本県の方言です。その由来は、「急な来客にも『いきなり』出せるから」など諸説あります。いきなり団子はさつまいもとあんこを使用します。さつまいもは、エネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余

分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。また、あんこ(小豆)に含まれているサボニンには、利尿作用があり、むくみの解消に役立ちます。まさに美しい肌や髪の毛の維持にも作用し、アンチエイジング効果もあるとされています。

**喜ばれる全国発送はいかがですか！**

通販でのお求めはこちらから！



株式会社 **葉山** 熊本名物 **ななお庵**

〒861-1115 熊本県合志市豊岡2012-76

TEL 096-248-7991

https://marche-hayama.ocnk.net/product/6

予祝します。日本一のご当地銘菓は

眠っている車さんは、いませんか？  
誰よりも! どこよりも! **高買取りの提案**をいたします。

PR

# 超 super 買取

**車買取の新時代は、F.Nイノベーションだ!**  
車買取Q&A

**Q.** エンジンがからない車ですが大丈夫ですか？

**A.** 動かない車でも買い取らせて頂きます。査定依頼にその旨をお伝えください。どんな車も0円以上の買取が可能です!



**Q.** 大きなキズや凹みは直してからの方が買取金額は高いですか？

**A.** 自社整備工場があるので、ご本人様より当社がお安く直せます。ご安心くださいそのままで大丈夫です。



**Q.** 車を取りに来てもらうと費用はかかりませんか？

**A.** 基本的に引取費用は無料ですが、引取の際に特殊な作業が発生する場合はご相談させていただきます。



九州  
縦貫  
自動車  
道路

カーショップFLARE  
株式会社F.Nイノベーション

ワークマンプラス  
●熊本桜木店

●小樽公園

熊本高森線

至 健康電停

F.N Innovation

F.Nイノベーションとは  
F.N INNOVATIONは自動車事業を運営しております。  
「FLARE」をキーワードに「Next (次なる)」「INNOVATION (革新)」を目的として活動しています。  
これからはF.N Innovationは地域の活性化と雇用を生み出し、熊本から世界へ発信していきたいと考えております。

株式会社  
**F.N Innovation**  
〒861-2236 熊本県上益城郡広岐407-1  
Tel 096-289-8777  
https://fninnovation.jp/



Pet

humonima

May. 15, 2023  
vol.15  
Human&Pet

05 06

Special Thanks ご協力いただいたお店・企業・設置店のご案内 (順不同)

- アートホーム工房  
TEL:096-223-6861 https://www.warthome-k.com  
熊本市区水戸丘4丁目28-8
- アスター法律事務所  
TEL:096-352-0001 https://www.aster-law.net  
熊本市区中央区畑町1-1-大船生命熊本ビル7階
- 板橋鍼灸治療院  
TEL:096-370-4746  
熊本市区高森第11-1-11
- NHBA ROOM オナキナリ  
TEL:096-331-6077 https://otona-kinari.net  
熊本市区区武蔵丘6丁目1-2 302
- お金の総合倉庫  
TEL:096-357-9119 https://unagi-tokunaga.com  
熊本南区富合町清原 8 3-1
- 大津洋行リニック  
TEL:096-293-5654 https://ozuanimal.com  
熊本高瀬池部大津町317-1
- 小沢医院  
TEL:096-371-2231  
熊本中央区高瀬本4丁目3-20
- 熊菓子処北天栄堂 川尻店  
TEL:096-331-9205 https://www.kitagawa-tennedo.com  
熊本市区川尻1丁目3-39-2
- 熊菓子処北天栄堂 白旗店  
TEL:096-274-0006 https://www.kitagawa-tennedo.com  
熊本市区白旗3丁目6-1
- カメヤ本店  
TEL:096-22-0015  
熊本県宇土市赤井4丁目4-2
- メグパックスホテルズ本店  
TEL:096-24-6900 https://www.cairno.co.jp/uto/kemeyal/  
熊本県宇土市浪速通町9 5 宇土シティモール
- 餃子 田中  
TEL:096-285-8196 https://2929cyoza.business.site  
熊本市区小塚3丁目3 8-1 5
- 五家院植木会館  
TEL:096-215-3000 https://celmo-gyokusenjin.jp/news/25  
熊本県熊本市区区引町4 4 5-4
- ごまがペットクリニック  
TEL:096-214-0114 https://koga-vet.jp/clinic/  
熊本市区小塚4丁目4-1 20
- 熊本動物病院センター  
TEL:096-380-2153 https://city.kumamoto.jp/dobuinfo/  
熊本市区山崎2丁目11-1
- 株式会社まっしん  
TEL:096-288-9805 https://www.k-matsushin.co.jp  
熊本市区中央区八王寺町30-1
- さくらベイトサロン  
TEL:096-382-6290  
熊本市区中央区山1丁目8
- モリカワ木製調理学舎  
TEL:096-371-3488 https://www.shimokawa-ph.co.jp  
熊本市区中央区九品寺1丁目18-1 5 第2長島ビル
- シモカワさくらまち調理学舎  
TEL:096-311-6110 https://www.shimokawa-ph.co.jp  
熊本市区中央区程3-1-0 サクラマチタモト B1
- アスター法律事務所  
TEL:096-352-0001 https://www.aster-law.net  
熊本市区中央区畑町1-1-大船生命熊本ビル7階
- シモカワワークス通り調理学舎  
TEL:096-351-0212 https://www.shimokawa-ph.co.jp  
熊本市区中央区大正5丁目5-1
- シモカワ中央病院前調理学舎  
TEL:096-323-7524 https://www.shimokawa-ph.co.jp  
熊本市区区東町4-1 グラウンデン熊本ビル1階
- シモカワ中央病院前調理学舎  
TEL:096-247-2510 https://www.shimokawa-ph.co.jp  
熊本県合志郡大津町2 2 9 2 NSMビル1F
- 少年ズースケーンS  
TEL:096-273-9611 https://shounen-oks.com  
熊本市区区田辺町6-3 6号ビル4号室
- アイネ鍼灸接骨院  
TEL:096-381-6477 https://aiichi-shinkyu.com  
熊本市区北區庄田2丁目3-7
- なかが動物病院  
TEL:096-381-6433 https://www.naka-jp.com  
熊本市区北區庄田1丁目4 3-1 8
- ダスキン熊本  
TEL:096-384-1331 https://www.dyskin-kumamoto.jp  
熊本市区中央区北和町 1 丁目 1 0-2
- ファミリーマート 熊本白旗店  
TEL:096-352-4211 https://www.family.co.jp/pdofact.html  
熊本市区区庄田2丁目2 1 2 0 5-2
- セブン銀行熊本  
TEL:096-367-8287  
熊本市区小塚1丁目6 8-2
- なかの耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック  
TEL:096-370-6000 https://nakanako-clinic.net  
熊本市区中央区川尻1丁目4 1 7
- 成慶整形外科病院  
TEL:096-310-0778 https://nanuseikei.com  
熊本市区中央区岡田1 2-2 24
- ファミリーマート熊本白旗店  
TEL:096-312-2501 https://www.family.co.jp  
熊本市区西区春日3丁目15-30 肥後よかモン市場
- ファミリーマート熊本熊本駅前新緑口店  
TEL:096-310-0778 https://www.family.co.jp  
熊本市区西区春日3丁目15-30 肥後よかモン市場
- ファミリーマート熊本白旗店  
TEL:096-214-6210 https://www.family.co.jp  
熊本市区東区新生1丁目4 3-9
- ファミリーマート熊本陣内通店  
TEL:096-319-0855 https://www.family.co.jp  
熊本市区中央区下通2丁目2-1
- ファミリーマート熊本坪井二丁目店  
TEL:096-341-000 https://www.family.co.jp  
熊本市区中央区坪井2丁目1-4
- ファミリーマート熊本富合町店  
TEL:096-320-3655 https://www.family.co.jp  
熊本市区南区富合町1岩瀬千原 1 8 3
- ファミリーマート熊本水鏡店  
TEL:096-272-7218 https://www.family.co.jp  
熊本市区北区植木町水鏡1 7 6-1
- 明達株式会社  
TEL:096-381-2312 https://www.duden-kumamoto.co.jp/dad.html  
熊本市区中央区大和町 1 丁目 1 0-2
- メイトNDKITAGAWA  
TEL:096-384-2200 https://mt.kitagawa.com  
熊本市区南区田道2丁目1 8-1 5
- 吉田獣医療科  
TEL:096-381-3939 https://yochida-vet.net  
熊本市区北區庄田1丁目2-2
- 和がんせ  
TEL:096-201-3693 https://waganse240.com  
熊本市区中央区坪井1-1 2F
- Dog Salon COREPPU  
TEL:096-352-4212 https://www.instagram.com/coreppu/  
熊本市区北區庄田1丁目4 3-1 9
- JUNCTION Coffee Roaster  
TEL:096-384-2200 https://junction-coffee.com  
熊本市区東区庄田 6 2-1 7
- 熊本館に一番近いドッグラン&カフェ  
TEL:096-352-0111 https://www.kumamoto.ganefedog.jp/dogrun/  
TEL:096-352-0111 https://www.kumamoto.ganefedog.jp/dogrun/  
熊本市区中央区大正3丁目16-18イノベーション熊塚茨神
- ONE FIVE DOG (ワンフアイブドッグ)  
TEL:096-310-0778 https://www.instagram.com/onefive0g/  
熊本市区中央区大正3丁目16-18イノベーション熊塚茨神
- ダスキン 熊本の強力な協力により  
12,300名を手し協力。(順不同)

キーワード▶▶▶



hum@nima

05 06

May.15,2023  
vol.15  
Human&Pet

## PRESENT

■当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。応募締め切りは7月15日(必着)です。

■プレゼントご希望の方は、住所、氏名、年齢、電話番号、ご希望の番号とキーワード4文字②③④を①から順番にご記入のうえ右記住所まで応募ください。メールでもご応募出来ます。

■ひゅうまにま編集室  
「読者プレゼント係」  
〒862-0971熊本市中央区大江5丁目15-20

こちらの二次元コードの応募画面から応募できます。



<https://humanima.com/application/>

### PRESENT-1 5名様

「ダスキン台所用スポンジソフトタイプ3色セット」

提供:「ダスキン熊本」  
熊本市中央区上水前寺1丁目10-21  
TEL 0120-100-008  
<https://www.duskin-kumamoto.co.jp>  
キーワード②は▶P1ページです



※ダスキン商品のお届けは、お届け可能地域は、お客様係が直接お届けさせていただきます。左記以外の地域は、発送させていただきます。

### PRESENT-2 1名様

伝えたいのは！元気勇気！！  
「少年チーズケーキ1本引換券」

提供:「少年チーズケーキ」  
熊本市南区保田窪本町6-5松本ビル4号  
TEL 096-273-9611 [平日10~16時]  
(@shounen.cheesecake)・Instagram  
キーワード②は▶P20ページです



### PRESENT-3 1名様

「うなぎの徳永 富合 食事券」  
(3,000円分)

提供:「うなぎの徳永 富合」  
熊本市南区富合町清隆83-1  
TEL 096-357-9119  
[www.unagi-tokunaga.com/](http://www.unagi-tokunaga.com/)  
キーワード②は▶P14ページです



キーワード▶▶▶

### 編集後記

皆様こんにちはワンコ！  
フリーマガジン『ひゅうまにま』では、公式ラインアカウントのお友達登録を募集しております。  
詳しくは、マガジン内 P18 に記載しております。

ネコちゃんワンちゃんは、全身を毛でおおわれており、身体のごく一部でしか汗をかく性質です。熱中症になりやすいので気をつけてください。急患処置や暑さ対策をしっかりとお願いいたします！  
STAFF / mickey



# 相続に関するお悩みを解決します！

親族間の紛争やトラブル、相続の複雑な手続きなどの法的サポートは、アステルへおまかせください。

## 相続

のサポートにアステルをいう

相続が発生した方へのサポート



- ☑他の相続人が相続手続きを進めているが、その進め方に疑問がある。
- ☑ご家族がお亡くなりになり、相続の手続きが必要になった。
- ☑熊本や東京に相続財産があるが、仕事で忙しく、遠方の様々な手続きが進んでいない。

### 遺言執行サポート

基本料金33万円～

☞遺言を法的に正しく解釈し、お亡くなりになった方の意向を尊重して、遺産を処理します。

### 遺産分割協議サポート

基本料金11万円～

☞ご依頼いただいた相続人の方のご意向に沿った協議の成立を目指し、他の相続人と交渉いたします。

### 相続財産調査サポート

基本料金22万円～

☞どこにどのような相続財産があるの調査します。必要に応じて相続放棄あるいは限定承認の手続きをご案内します。

### 遺留分請求サポート

基本料金11万円～

☞生前贈与や遺贈の結果、一部の相続人や特定の人が遺産を取得して、その他の相続人の手元には何も残らなかった場合、遺留分減殺請求を行います。

※価格は税込表示です。 ※遺産の時価総額に応じた追加費用が発生いたします。

### 当事務所の強み

弁護士が10名所属し、熊本市に本店、八代市、水俣市、東京都千代田区麹町に支店を有する熊本県最大級の法律事務所です。

#### ●熊本本店

〒860-0806 熊本県熊本市中央区花畑町1番1号 大樹生命熊本ビル7階  
TEL 096-352-0001 / FAX 096-352-0002

#### ●水俣オフィス

〒867-0043 熊本県水俣市大黒町1丁目1番24号 黎明館1階  
TEL 0966-84-9068 / FAX 0966-84-9168

#### ●八代オフィス

〒866-0862 熊本県八代市松江区江崎4番32号 田代ビル2階  
TEL 0965-39-5368 / FAX 0965-45-9768

#### ●東京オフィス

〒102-0083 東京都千代田区麹町2丁目7番地 半蔵門ビル9階  
TEL 03-5357-1835 / FAX 03-6682-5173



アステル法律事務所

ご相談予約専用窓口 受付時間 / 平日 9:00~17:30まで

tel.0120-94-7455



■アステル法律事務所▶▶<https://www.aster-law.net/> ■熊本交通事故相談特設サイト▶▶<https://www.aster-kosujiko.net/>  
■離婚特設サイト▶▶<https://aster-nkon.net/> ■相続特設サイト▶▶<https://aster-mimamori.net/>  
■事業再生サポート▶▶<https://aster-jigyousaisei.net/> ■労務特設サイト▶▶<https://aster-roumu.net/>  
弁護士法人アステル法律事務所 (熊本県弁護士会・東京弁護士会所属)