

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>



Jan.-15.2024

vol.19

Human

知っておけば役に立つお掃除知識 ⑦
お掃除対象の材質を知ろう
【あなたはどっち派?】⑫
カラダが喜ぶ野菜を食べよう。
今回の旬食材「蓮根」 アンチエイジングに！
①レンコンのきんぴらー
②自宅で辛さを調整！マイルドな辛さの辛子蓮根！
あんこうは、ユニークな見た目！
でもとびきり美味しい！

¥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：ダスキン熊本
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 / 〒862-0971 熊本市中央区大江5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>



Jan.-15.2024

vol.19

Pet

PART 17

こんかしのびんぼうQ&A

ペットダイアリー
冬はメジロー！
さすが雪でも冬の楽しみは…

・豆柴ツバキの噛み癖で困っています。
噛む問題行動を減らす為には！

可愛い写真がいっぱい
ニヤイス 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：ダスキン熊本
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 / 〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目15-20
■メール：info@humaanima.com ■TEL/FAX:096-221-8340

MOMO IKEDA

「あなたはどっち派?」⑫
犬と猫、くらべると見えてくる違い 十人十色
アンケート結果！ 結果、みんな素敵で可愛い！

熊本市初導入



上水前寺のダスキン熊本・本社前
「台所用スポンジ」の自動販売機 大好評です！ 好評の理由は…

今回、人気のハンドクリーム
を追加しました！

- ・年中無休！
- ・夜間でも気にせず
- ・24時間
- ・いつでも買える



←ご注文はWEBでも
24時間受付中！
お客様係がお届けします。

追加人気商品は コチラ！ ハンドケアクリームお得セット♡

ハンドケアクリーム (無香料)

50g入 825円

通常価格 1,760円

消毒モイストベール

50g入 935円

自販機限定 特別価格 **1,000円**

※ 自動販売機の価格とお客様係からのお届けの価格は、異なりますので、ご注意の上お買い求めください。お客様係からのお届けをご希望の場合は、上記の二次元コードか、下記のフリーダイヤルにてお申し込み下さい。

台所用スポンジ

【全国で年間 1000 万個以上販売】

ハードタイプ

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)

1個入り 価格 各220円

ソフトタイプ

3色セット (ライトグレー、ベージュ、ピンク)

3色セット 価格 各630円

キーワード③▶に

※ 表記している価格は、すべて税込み価格です。

【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



humanima

1 2

Jan.15,2024
vol.19
Human&Pet

- P-03 こんかいのどうぶつQ&A PART 17
・生後4月のドレミの噛み癖？
・噛む問題行動を減らす為には！
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)
・猫のふん尿・いたずら・出産などでお困りの方へ(対処方法)



P-04 池永久美子のペットダイアリー ・冬は、メジロ！ すごい雪でも冬の楽しみは…

P-05 ニヤイスなワンショット / Smile to you
-06 「かわいいペットの写真がいっぱい」

P-07 mickey.13歳 Vol.18 「マフラー！ 持ってる？」「まもなく、14歳！」
さとしる Vol.14 毎年、里親家庭から心あたたまる年賀状をいただきます。

P-08 里親上映会 映画「ある家族」

P-10 知っておけば役に立つお掃除知識⑦
・おそうじ対象の材質を知ろう 結果、みんな素敵で可愛い！

P-11 【あなたはどっち派？】⑩ 犬？猫？くらべると見えてくる違い！ 十人十色
-12 アンケート結果！ 結果、みんな素敵で可愛い！

P-16 カラダが喜ぶ！野菜を食べよう。今回の旬食材「蓮根」 アンチエイジングに！
-15 ①レンコンのきんぴら！ ②自宅で辛さ調整！マイルドな辛さの辛子蓮根！

P-17 あんこうは、ユニークな見た目！でもとびきり美味しい！
「鮫鯨(あんこう)の旬は、11月～3月です！」

P-20 Special Thanks ご協力いただいた店舗様・企業様・設置店様のご案内(順不同)

P-21 PRESENT

「おいものおやつ お好みのおいもチップス 2袋」引換券-----2名様
「うなぎの徳永 富合 食事券」(3,000円分)-----1名様
「ダスキンボトル洗い用スポンジセット」-----3名様

※ヘルスポイントは、今回お休みです。



PART 17 **こんかいのどうぶつ Q&A**

・回答の協力をさせ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・たかた動物病院・ビッグヘア動物病院・吉田獣医科病院

●生後4ヶ月のドレミの噛み癖?

まだ子猫なのですが一緒に遊んでいる時や抱っこする時に噛んでくる事がよくあります。ストレスなのか癖なのかわかりません。噛む理由があるのでしょうか?少し痛い時もありますがほとんど痛くありませんが小学生の娘やその友人に対して噛むことがあれば困ります。何か良い対策方法があれば教えてください。お願いします。



○中央区 / N.Y 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@humaanima.com



●噛む問題行動を減らす為には!

猫が噛む時にはしっかりとした理由があります。

① 飼い主に甘えたいときの甘噛み。② 遊び足りないと感じている。③ 触りすぎて不快に感じている。④ 歯がかゆいと感じているなどがあります。

噛み癖対策▶ドレミちゃんは、生後4ヶ月という事ですがちょうど歯の生え変わり期で口の中がムズムズしているかもしれませんね。① 噛んでもいいおもちゃ(フェルトやヘチマ)とかを与えて、ストレスを軽減してみましょう。

② 遊んでいる時に噛まれたら動揺した態度は見せずに、遊びを一旦中止しましょう。「ダメ」などの名前以外の言葉で根気よく叱ります。噛み癖を直すためには「噛んだら遊んでもらえなくなる」ということをしっかり覚えてもらう事が大切です。



監修 / 吉田獣医科病院 院長 吉田 博

吉田獣医科病院 電話: 096-381-3939
 熊本県熊本市東区尾ノ上1丁目2-2
<https://yoshida-vet.net>



犬と猫の休日譲渡(完全予約制)

【日時】1月21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(受講済の方は不要)

【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金(計6,200円)が必要です。

【申込】1月9日(火)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

猫のふん尿・いたずら・出産などでお困りの方へ(対処方法)

■猫が居続けると困る場合は、絶対にエサを与えない

■居心地のいい場所をなくす▶倉庫や納屋などは猫が自由に出入りできないようにしましょう。家の床下の開いた部分はふさぎ、段ボール箱は片づけましょう。

■猫を追い払う▶猫が嫌う臭い(酢、塩素系漂白剤、コーヒーの粉等)や猫が嫌う音を出す機械(超音波発生装置)を設置しましょう。市動物愛護センターでは、超音波発生装置を試したい方へ2週間貸し出しを行っています。

■車の隙間に注意する▶車のエンジンルームの隙間に猫が入り込む事例が発生しています。エンジンをかける前にボンネットをたたく等して確認しましょう。

■遺棄・虐待は犯罪です▶どんなに困っていても、猫を遠くへ連れて行ったり傷つけたりすることは絶対にしないでください。

■猫の飼い主の方へ▶猫を外に出すと、ふん尿などで近隣へ迷惑がかかります。病気や交通事故を防ぐためにも、猫は完全屋内飼育をしましょう。



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)
 〒861-8045 熊本市東区小山2丁目11-1
 TEL 096-380-2153 / FAX 096-380-2185
<https://www.city.kumamoto.jp/doubutuigo/>



SMILE TO 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@humaanima.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**2月30日(必着)**です。

●氏名などの個人情報は、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**2月30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

可愛い家族の写真「何度も送ってください」待ってるよ〜ん♡

My family♡



ポポ(♀) & ロイ(♂)



もも(♀)



あずき(♀)



りの(♀)



こむぎ(♂)



あずき(♂)



しげちよ(♂)



すじ(♀) & こっこ(♀) & mickey(♂)



もなか?(♂)



もなか(♂)



麻呂(♂)



mickey(♂)



悲しい処分をなくしたいにゃー vol.②

ご存知ですか? 「TNR活動」と「さくら猫(耳カット)」って♡

日本の行政施設に持ち込まれた猫の殺処分数は、1年間で約3万頭と調べた結果がありました。多くの猫たちが命を奪われてしまっているという悲しい大きな課題があります。

「TNR活動」は、この社会的な課題を解決するための取り組みのひとつです。

そこに「さくら猫(耳カット)」の存在があります。

これから皆様に少しずつ知っていただきたいと思います。

待ってください! 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健所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きています。優しく温かい家庭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♡

mickey.13歳 Bow Wow

▼生まれ January 7,2010 ▼本名 calamus of pon town jp



まもなく、14歳!

寒い季節ですね。嬉しい事がありました～姉たちが寒いのでマフラーをプレゼントしてくれました。寒い散歩時は、マフラーして

ます。みんなは、マフラー持っていますか?

寒い時はどこを温めればいい?

寒さ対策で温めるべきカラダのポイントは、「3つの首」と呼ばれる「首」「手首」「足首」の3か所を温めることを意識すると良い

みなさんもすぐにできる簡単な部屋の寒さ対策!

①窓や壁に断熱シートを貼りましょう。

- ②窓サッシに隙間テープを貼りましょう。
③カーテンは厚手で丈が長めのものをつけましょう。
④部屋を加湿してみましょう。
⑤床にカーペットやラグ等を敷きましょう。
⑥厚手の靴下・スリッパやルームシューズを履きましょう。
⑦湯たんぽ等で足元を冷やさない工夫をしてみましょう。
⑧運動やストレッチで血行促進してみましょう。
いかがですか?寒い季節を乗り切るための、冷えとりポイントでした。寒さが厳しくなる時期はついつい暖房器具に頼りがちです

みんなよろしくだwan♡

ほくと Mickey



ある家族

上映会



入場無料

©「ある家族」製作委員会(日本映画振興財団・テンダープロ・松竹芸能)

川崎麻世 野村真美

寺田もか 中西悠綺 伊藤真央 大城沙耶
小泉冠人 山川大暁 三浦優希 小塚朱理
小松みゆき 奥仲麻琴 あだち理絵子 三浦剛
木本武宏(TKO) 岡元あつこ 新藤栄作 阿部祐二
秋吉久美子(特別出演) 木村祐一

製作総指揮 | 友田勇生

開催日 2024年2月10日(土)
14:00~16:00(受付13:30~)

第1部 里親上映会 映画「ある家族」

第2部 里親体験談

場所 熊本市子ども文化会館 4階くじらホール

熊本市中央区新町1丁目3-11

※会館専用駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

託児あり 対象:2歳~未就学児
定員:あり(先着順)

定員100名(完全予約制)



あらすじ 平成二十年の児童福祉法改正により小規模住居児童養育事業として実施された「ファミリーホーム」。養育者としてホームを運営する一ノ瀬泰(川崎麻世)・陽子(野村真美)夫妻と、二人の実子である一ノ瀬茜(寺田もか)は、家庭環境を失った子ども達と共に暮らしている。育兒放棄、いじめ、虐待、障害、就活苦など多種多様な問題を抱える子ども達を自らの家庭に迎え入れ、共に泣き、共に笑い、雨の日も風の日も家族として共に日々を送っていた。しかし、そんな彼ら一ノ瀬ホームの終焉が、静かに、だが確かに近づいていた…。

Vol.14 さとしる

明けましておめでとうございます。

毎年、里親家庭から心あたまる年賀状をいただきます。そこには、里親家庭で暮らす子どもの様子や成長、そして、子ども達からのメッセージが添えられていることもあり、ほっこりします。里親家庭だけでなく、社会全体で子どもたちの成長を支えていく地域づくり、そして、子どもたちが安心して自分の足でしっかりと歩いていけるように、今年もフォスタリング機関は地域に里親制度を届けていきます!皆様からのご意見やご要望等もお待ちしております!

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@jiaien.or.jp TEL:096-383-8100



熊本市在住の方

・熊本市フォスタリング機関アグリ
MAIL:fostering@kumafukushi.com TEL:096-227-6892



お問合せ先



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養育することです。里親制度は、健やかな育ちの場を必要とする
“子どものための制度”

熊本市フォスタリング機関アグリ
アグリ 〒860-0811 熊本市中央区本荘2丁目3番8号

申し込みはこちらまで

TEL.096-227-6892





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！

PR



インドネシア保健省
医療機器認定
カテゴリー・PKRT 販売許可
許可番号 KEMENKES RI PKL 20503220072

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・クリマルディ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ぶつかると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、パチンコ遊技施設、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® デザイン一覧 (7種類)】



※市販の『トイレのふた裏ぺったん』と同素材品ですので、デザインや価格でお選びください。

産交バスの木山～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

7



ダスキン熊本 監修

知っておけば役に立つ
お掃除知識

おそうじ対象の材質を知ろう

床 フローリング



【合板】 表面加工されている物の代表として、合板があります。見た目が美しく、耐久性、耐薬品性に優れたものが多い。ただし、表面が強いといっても、板の繋ぎ目から水が入るとはがれやすくなるので、水の扱いには注意してください。

【お手入れ】 普段のおそうじは、化学モップなどの乾いたもので拭くのがベター。それで取れない汚れは、1~2週間に1回、固く絞ったぞうきんで水拭きを。月1回、洗剤タイプのワックスをかけると美しさが保てます。ワックスは、はく離や塗るのがとても手間なので、洗剤タイプのワックスがけがおすすめです。

床 フローリング

【白木】 表面加工がされていないものの代表として、白木があります。特に日光やアルカリによって黄色く変色しやすいので、洗剤を使用する場合は、変色をさけるために中性タイプのものを使ってください。

【お手入れ】 白木用ワックスがかかっている場合は、普段のおそうじは合板と同様にします。ワックスがかかっていないものは、化学モップは使用しないでください。



よけいにお掃除の準備をしよう！

h/a/g

PROJECT

human/animal/garden

ENJOY YOUR LIFE!

COMING SOON

h/a/g
human/animal/garden



h/a/g ▶ human/animal/garden ENJOY YOUR LIFE! ENJOY HAG PROJECT!

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。

私たちに与えて何よりの喜びは、お客様の「笑顔」と「美味しい」というお声でございます。



■うなぎめし(松)



ここにしかない「空間」
ここだけにしかない「味」



名代
うなぎの

徳永

富合



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/>

キーワード② ▶ き



1 レンコンのきんぴら!



■材料 (2~3人分)

- ・レンコン100g
- ・鷹の爪輪切り (お好みで)小さじ 1
- ・サラダ油 (ごま油でもOK)大さじ 1

■調味料

- A 醤油大さじ1.5
- A みりん大さじ1.5
- A 砂糖小さじ 1

■作り方

- ①レンコンの皮をむいて、薄いちょう切りにして水にさらしてアク抜きをします。
 - ②フライパンにサラダ油、鷹の爪輪切りを入れて弱火~中火で鷹の爪が焦げない程度に熱します。
 - ③①を入れてレンコンがしんなりするまで中火で炒めます。
 - ④レンコンがしんなりしてきたら、Aを入れて中火で炒め合わせます。レンコンに火が通り、全体に味がなじんだら盛り付け前に味見をして、薄いようなら醤油と砂糖で調整してください。これで出来上がり♡
- ※野菜は薄く切ることで、火の通りが良くなります。お子様がいるご家庭は鷹の爪なしでも美味しいですよ。

2 自宅で辛さ調整!マイルドな辛さの辛子蓮根!



■材料 (3人分)

- ・れんこん1節 (8~9cm)

【辛子味噌】

- A 白味噌100g
- A おからパウダー15g
(無乾燥パン粉を細かくしたもので代用)
- A 薄口醤油小さじ4
- A 砂糖小さじ3
- A 練り辛子 (チューブ) お好みで調整を45g

【揚げ衣】

- B うこん粉少々
- B 水150g
- B 小麦粉120g
- ・小麦粉適量 (まぶす用)
- ・揚げ油適量

■作り方

- ①レンコンは、金属たわしで洗いがはがれにくいように表面に傷をつけておきます。
- ②鍋に湯を沸かしてレンコンを好みの堅さに茹で小麦粉をまぶします。
- ③ボウルにすべての材料Aを加えてよく混ぜ辛子味噌を作ります。
- ④からし味噌の中にレンコンを立てて回し回します。
- ⑤Bの小麦粉とうこん粉を水で溶いて固めの衣を作ります。
- ⑥竹串や金串にレンコンをさして衣をつけて180℃の油で転がしながら揚げたら出来上がり♡

蓮根

lotus root

今回の旬食材 レンコン

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。

アンチエイジングに!

抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。れんこんは、ハスの地下茎が肥大化したものです。PFCバランスは炭水化物が大半で続いてたんぱく質、糖質はほぼ含まれていません。また炭水化物に占める糖質の割合は8割~9割程度が糖質です。れんこんの栄養、ビタミンC、パントテン酸、カリウム、マンガンなどが多く、特にビタミンCが豊富です。また、れんこんには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促して便秘の解消に役立ちます。れんこんは、皮を剥き、水か酢水に浸けて灰汁抜きを行うと酸化を防げます。選ぶポイントは・傷や色むらがないもの・ふっくらと丸みがあるもの・重みがあるものが◎です。



蓮(ハス)の花、レンコンはこの下。

蓮(ハス)と睡蓮(スイレン)!

ハスは、水面よりも上に葉を持つ傾向があり、葉に切れ込みがありません。スイレンは、葉が水面に浮かぶようにつくため、すべての葉が水面に張り付いたように見えます。



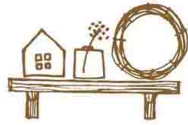
蓮(ハス)

睡蓮(スイレン)



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 (鮫鯨)

あんこうは、ユニークな見た目!でもとびきり美味しい!

鮫鯨(あんこう)の旬は、11月~3月です!



「あんこうのから揚げ」

あんこう鍋も美味しいけど、から揚げもとっても美味しいんです♡

■材料 (2人分)

- ・あんこう.....約300g
- ・片栗粉.....大さじ2
- ・小麦粉.....各大さじ2

■漬けだれ

- ★しょうゆ.....大さじ2
- ★酒.....大さじ2
- ★砂糖.....大さじ1/2
- ★すりおろしにんにく.....小さじ1(チューブ可)
- ★すりおろし生姜.....小さじ1(チューブ可)

■作り方

- 1 あんこうをお好みの大きさに切ります。おすすめは一口サイズ。
 - 2 ★の漬けだれに5~6時間漬け込みます。
 - 3 あんこうに小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせてまぶします。
 - 4 160度の油で揚げて出来上がり♡
- ご飯にもお酒にもピッタリでお子様にも大人気です。

日本で主に食べられているのは「ホンアンコウ(キアンコウ)」と「クツアンコウ(アンコウ)」で、オスは食用にするほど大きにならないため食用とされるのは主にメスです。

あんこうの身は高タンパクで低カロリー、そしてコラーゲンをたっぷり含んでい流ので美肌効果が期待できます。



アンコウの旬は冬(11~3月)で、この時期に冬の寒さに備えるため肝が大きくなります。あんこうを使った料理では、唐揚げや鍋が有名ですが、バターソテーや煮付けなどのレシピでも楽しめます。

非常に高い! あんこうの栄養価!

- 1 コラーゲンが豊富▶目・皮膚・骨の老化を防止。
- 2 ビタミンA・ビタミンB2が豊富▶免疫機能の維持。風邪の予防、貧血、高血圧などに効果的。
- 3 タウリンが豊富▶動脈硬化・脳卒中、心臓の機能強化や血圧やコレステロールの低下の予防。

自身で80%を水分が占めるあんこうの身は、低カロリーの魚です。一方で肝臓は脂質量が40%もありカロリーが高いのが特徴。



成尾整形外科病院 管理栄養士 友田里美 監修

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

happiness to you

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

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

096-312-3073

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

エンドレス サポート

検索



Special Thanks

hum@nima × WEB humaanima

ひゅうま・あにま=ひゅうまにま

WEB humaanimaの運営におきまして
多大なご支援ご協力をいただいた店舗様・企業様のご案内(五十音順)。



●アステル法律事務所

TEL/096-352-0001
<https://www.aster-law.net>
熊本市中央区花畑町1-1-大樹生命熊本ビル7階



●うなぎの徳永富合店

TEL/096-357-9119
<https://unagi-tokunaga.com>
熊本市南区富合町清藤83-1

【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・漢方内科
(※上掲)

腰・膝などの痛みでお悩みではありませんか?

成尾整形外科病院
NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL

●成尾整形外科病院

TEL/096-371-1188
<https://naruoseikei.com>
熊本市中央区岡田町12-24

ひゅうまにまは、冊子+webを通してペットと人の健康寿命延伸と、
読者の皆様に一分一秒でも健康な幸せを多く感じてもらうために微力ながら尽力いたします。

キーワード④▶も



Special Thanks ご協力いただいた店舗様・企業様・設置店様のご案内(順不同)

- アートホーム工房
TEL/096-223-6885 <https://www.arthome-k.com>
熊本市北区清水万石4丁目5-28
- アステル法律事務所
TEL/096-352-0001 <https://www.aster-law.net>
熊本市中央区花畑町1-1-大樹生命熊本ビル7階
- 板橋鍼灸治療院
TEL/096-370-0746
熊本市中央区萩原町11-11
- INDIBA ROOM オトナキラリ
TEL/096-337-4877 <https://otona-kirari.net>
熊本市北区武蔵ヶ丘8丁目1-21302
- うなぎの徳永富合店
TEL/096-357-9119 <https://unagi-tokunaga.com>
熊本市南区富合町清藤83-1
- 大津動物クリニック
TEL/096-293-5654 <https://ozuanimal.com>
熊本県菊池郡大津町室317-1
- 小沢医院
TEL/096-371-2231
熊本市中央区南熊本4丁目3-20
- 御菓子処北川天明堂 川尻店
TEL/096-357-9225 <https://www.kitagawa-tenmeido.com>
熊本市南区川尻1丁目3-39-2
- 御菓子処北川天明堂 白藤店
TEL/096-274-0606 <https://www.kitagawa-tenmeido.com>
熊本市南区白藤3丁目6-1
- カメヤ本店
TEL/0964-22-0015
熊本県宇土市本町4丁目42
- カメヤブック宇土シティ店
TEL/0964-24-6800 <https://www.carino.co.jp/uto/kemeya/>
熊本県宇土市善道寺町95宇土シティモール
- 餃子屋 田中
TEL/096-285-8196 <https://2929gyoza.business.site>
熊本市東区健軍3丁目38-15
- 玉泉院植木会館
TEL/096-215-3200 <https://celmo-gyokusenjin.jp/news/29/>
熊本県熊本市北区植木町滴水44-5
- こがベッククリニック
TEL/096-214-0118 <https://koga-vet.jp/clinic/>
熊本県阿蘇郡南小国町満願寺349
- 熊本市動物愛護センター
TEL/096-380-2153 <https://www.city.kumamoto.jp/doubutuiga/>
熊本市東区小山2丁目11-1
- 株式会社まつしん
TEL/096-288-9865 <https://www.k-matsushin.co.jp>
熊本市中央区八王寺町30-1
- 株式会社 宮都
TEL/096-331-1085 <https://www.miyato.biz>
熊本市東区戸島西1丁目16
- さくらペットサロン
TEL/096-382-6290
熊本市中央区帯山1丁目8
- シモカワ熊大前調剤薬局
TEL/096-371-3488 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市中央区九品寺1丁目18-15 第2長島ビル
- シモカワさくらまち調剤薬局
TEL/096-245-6661 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市中央区桜町3-10 さくらマチクマモトB1
- シモカワ大江調剤薬局
TEL/096-364-6911 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市中央区大江5丁目5-1
- シモカワオックス通り調剤薬局
TEL/096-351-0212 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市中央区城東町4-7 グランガーデン熊本ビル1階
- シモカワ中央病院前調剤薬局
TEL/096-237-7524 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市南区田井島1丁目12-11-13
- シモカワ江津調剤薬局
TEL/096-363-2524 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本市中央区江津1丁目1-5
- シモカワアンビー中央薬局
TEL/096-247-2510 <https://www.shimokawa-ph.co.jp>
熊本県合志市竹迫2292 NSMビル1F
- 少年チーズケーキS
TEL/096-273-9611 <http://shounen-cks.com>
熊本市東区保田窪本町6-5 松本ビル4号室
- タイチ鍼灸接骨院
TEL/096-339-5477 <https://taichi-shinkyu.com>
熊本市北区麻生田2丁目3-7
- たかた動物病院
TEL/096-387-6433 <https://www.tah-jp.com>
熊本市東区尾ノ上1丁目43-18
- ダスキン熊本
TEL/096-384-1331 <https://www.duskin-kumamoto.co.jp>
熊本市中央区上水前寺1丁目10-21
- デイリーヤマザキ 熊本日吉店
TEL/096-358-4211 <https://www.daily-yamazaki.jp/index.html>
熊本市南区日吉2丁目1205-2
- トキワ鍼灸治療院
TEL/096-367-8287
熊本市東区小峯1丁目6-82
- なかの耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック
TEL/096-370-6000 <https://nakano-clinic.net>
熊本市南区田迎4丁目9-41
- 成尾整形外科病院
TEL/096-371-1188 <https://naruoseikei.com>
熊本市中央区岡田町12-24
- 離れの宿 花心
TEL/0967-44-0087 <https://hanagocoro.jp>
熊本県阿蘇郡南小国町満願寺349
- ビッグベア動物病院
TEL/096-389-4573 <http://www.bigbearvh.com>
熊本市東区小山3丁目1-5
- 富士フィルムビジネスイノベーション(株)熊本支社
TEL/096-367-2220 <https://www.fujifilm.com/jp/company/ibj/profile/location>
熊本市東区尾ノ上1丁目6-1
- ファミリーマート 熊本駅白川口店
TEL/096-312-2501 <https://www.family.co.jp>
熊本市西区春日3丁目15-30 肥後よかモン市場
- ファミリーマート 銘品蔵熊本駅前幹線口店
TEL/096-312-0881 <https://www.family.co.jp>
熊本市西区春日3丁目15-30 肥後よかモン市場
- ファミリーマート 熊本動物園通り店
TEL/096-214-6210 <https://www.family.co.jp>
熊本市東区新生1丁目43-9
- ファミリーマート ワシントン通り店
TEL/096-319-0855 <https://www.family.co.jp>
熊本市中央区下通2丁目2-18
- ファミリーマート 熊本坪井二丁目店
TEL/096-341-2700 <https://www.family.co.jp>
熊本市中央区坪井2丁目1-42
- ファミリーマート 熊本富合小岩瀬店
TEL/096-320-3655 <https://www.family.co.jp>
熊本市南区富合町小岩瀬字千束183
- ファミリーマート 植木滴水店
TEL/096-272-7218 <https://www.family.co.jp>
熊本市北区植木町滴水176-1
- 明徳株式会社
TEL/096-384-2332 <https://www.duskin-kumamoto.co.jp/adlet.html>
熊本市中央区上水前寺1丁目10-21
- メゾン・ド・KITAGAWA
TEL/096-334-2220 <https://md-kitagawa.com>
熊本市南区田迎2丁目18-15
- 吉田獣医科病院
TEL/096-381-3939 <https://yoshida-vet.net>
熊本市東区尾ノ上1丁目2-2
- 和・GANSE
TEL/096-201-3693 <https://waganse240.com>
熊本市中央区南坪井町1-172F
- Dog Salon COROPPU
TEL/080-5282-4212 <https://www.instagram.com/coroppu/>
熊本市東区尾ノ上1丁目43-19
- JUNCTION Coffee Roaster
<https://junction-coffee.com>
熊本市東区錦ヶ丘26-17
- 熊本城に一番近いドッグラン&カフェ
TEL/096-355-0121 <http://www.kkr-hotel-kumamoto.com/sp/dog-run/>
熊本市中央区千葉城町3-31
- ONE FIVE DOG (ワンファイブドッグ)
TEL/070-8367-2778 <https://www.instagram.com/onefivedog/>
熊本市中央区大江5丁目16-18ライオンズマンション味噌天神
- 総合保険代理店 エンドレス サポート
TEL/096-312-3073 <https://www.endless-support.jp>
熊本市南区近見1-3-1 池永ビル
- 株式会社 葉山 (ななお庵)
TEL/096-248-7991 <https://marche-hayama.ocnk.net/product/6>
熊本県合志市豊岡2012-76
- 株式会社 F.N Innovation
TEL/096-289-8777 <https://fninnovation.jp/>
熊本県上益城郡広崎407-1
- 株式会社たたら不動産
TEL/096-375-7131 <https://www.tatara-fudousan.com>
熊本市中央区新屋敷2丁目2-1
- おいものおやつ
TEL/080-2794-0427 <https://www.oimonooyatsu.com>
熊本市中央区大江6丁目24-5101
- Ma-ko's cake
TEL/096-221-2695 <https://www.instagram.com/makoscake/>
熊本市中央区迎町1丁目7-26
- Glamping Village Leaf
TEL/096-287-1777 <https://www.tak390.co.jp/glamping>
熊本県上益城郡益城町平田2328-3
- Cafe 大草原の贈りもの
TEL/090-4899-9113
熊本県山鹿市古閑1281-1
- ダスキン熊本様の強力な協力により
12,300冊を手渡しします。



humanima

1 2

Jan. 15, 2024 vol. 19 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3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①②③④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」宛 〒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 2名様

素材の良さを最大限にお好みの「おいもチップス」2袋引換券

提供:「おいものおやつ」 熊本県熊本市中央区大江6丁目24-5-101 TEL 080-2794-0427 [水~日曜11~19時] https://www.oimonooyatsu.com キーワード①は▶P21ページです



PRESENT-2 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藤83-1 TEL 096-357-9119 www.unagi-tokunaga.com/ キーワード②は▶P14ページです



PRESENT-3 3名様

「ダスキン ボトル洗い用スポンジセット」

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③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。

キーワード▶▶▶

編集後記

皆様こんにちはワンコ! 編集長のmickeyです。悲しい、目の当たりにしてしまったのです。涙。日本は、モータリゼーションにより自動車の利用が増加し、郊外化とともに周辺の衛星都市や都市間を結ぶ道路網の発達もしました。自動車は、楽です。しかし、一歩間違えればかなり危険な乗り物です。車社会は、交通ルールやマナーにより秩序が保たれています。2024.1.3日の出来事です。前を走っている車が犬を跳ねまし

た。その犬を跳ねた車は、停止もせずそのまま去りました。私が跳ねられた犬を見にいくと血だらけになり動きません。着ていたダウンジャケットで包み動物病院へ連れて行きましたが内臓のダメージが大きかったようで助かりませんでした。みなさんどう思いますか?仕方ない部分もあるかもしれませんが跳ねてそのまま去る車は私は、許せません。天国に行けてますように祈ります。

STAFF/mickey



初回30分 無料



相続限定Zoom相談実施中

皆様、長引くコロナ禍、いかがお過ごしでしょうか。「新しい生活様式」が提唱されるようになって久しいですが、当事務所におきましても、来所によるご相談だけでなく、電話やZoomによるご相談を試行してまいりました。とりわけ最近では、相続分野について、遠隔地在住の方からのZoom相談のニーズの高まりを感じています。熊本でお亡くなりになったご家族の相続手続きについて、熊本に帰らなくても相談・依頼ができるということで、他都道府県に在住の方からご相談やご依頼をいただくことが増えてまいりました。そこでこの度、相続分野限定で、正式にZoom相談を導入することといたしました。以下、具体的にどのようにZoom等を活用いただけるかをご紹介します。

01 新規のご相談

お電話にて事前にご希望日時やご相談内容の概要を確認させていただいたうえで、当事務所からZoomによるご相談のご案内を差し上げております。相談終了後、相談料をお振り込みいただけます。※初回30分は無料です。

02 ご依頼 (契約手続き)

契約手続きについても、当事務所から事前にお送りした契約書等をお手元に準備いただいたうえで、Zoomを繋いでご説明差し上げます。

03 お打ち合わせ

遠方の方に限らず、体調が優れない方や身体が不自由な方等について、柔軟にZoomでの打ち合わせを実施しております。例1)足の不自由な高齢のご本人(熊本の自宅)と当事務所の2か所を繋ぐ。例2)ご本人の希望により東京在住のお子様も繋いで、打合せを実施。

04 複数のオフィスを繋いだ打合せ等 (Zoomが使えない方も)

熊本と東京等、離れてお住まいのご家族から共同でご依頼をいただくような場合には、熊本オフィスと東京オフィスとをZoomで繋いだうえで、それぞれ近いオフィスにご来所いただいて、離れたご家族と同席の上で前記01~03を行うことができます。

05 裁判所や役場、金融機関等への出頭

裁判所においても、以前より柔軟にWebでの期日(Zoomではなく別の仕組みです)や電話での期日が開かれるようになり、出廷に伴う負担が軽減されました。どうしても出頭を要する場合には、各オフィスの弁護士が連携することで、日当や旅費を抑えています。「自分が関東圏と熊本とを往復するよりも弁護士に依頼した方がいい」ということで、ご依頼になるケースも増えてきています。

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 熊本県八代市松江城町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



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-kotsujiko.net/ ■離婚特設サイト...https://aster-rikon.net/ ■相続特設サイト...https://aster-mimamori.net/ ■破産・事業再生特設サイト...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)