

# デマンドタクシー 運行・予約受付カレンダー

3月



日	月	火	水	木	金	土
					①	2
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	9
⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	16
⑰	⑱	⑲	⑳	21	⑳	23
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	30
㉖						

※通常のタクシーとは異なり、乗り合いのタクシーのため出発時間や到着時間に幅が生じます。時間に余裕をもってご利用ください。

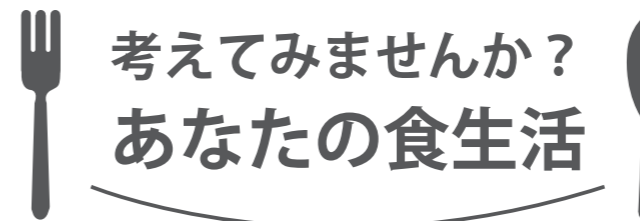
- 運行日 毎週月～金曜日
- 予約受付日 日～金曜日(丸印の日)  
※利用の際は、前日までご予約ください。  
ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 利用料金 1回500円(未就学児無料)  
※障がい者手帳の掲示で1回250円  
運転経歴証明書の提示で1回300円  
⇒運転経歴証明書の発行については、長井警察署(☎84-0110)にお問い合わせください。
- ☆65歳以上で運転免許証を自主返納された方には、利用回数券10冊(100円×11枚つづり)を交付  
※詳しくは町民課くらし環境係(☎85-6131)まで

デマンドタクシー予約センター ☎85-0365

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



生活習慣病予防の健康づくり  
～平成28年県民健康・栄養調査の結果から～  
平成28年に町内の一部の皆さんにもご協力いただいた県民健康・栄養調査の結果と、生活習慣病予防のための工夫についてお知らせします。

## 食塩摂取について、男女ともまだまだ減塩が必要です!

目標は男性8g未満、女性7g未満ですが、調査の結果、県の平均摂取量は男性11.2g、女性9.6gでした。  
食塩摂取量の多い人は、「めんつゆ・ソース・ケチャップ・ドレッシング類などの調味料」や「みそ」を多く摂取しているようです。調味料の使い方を工夫しましょう。

減塩にチャレンジ!

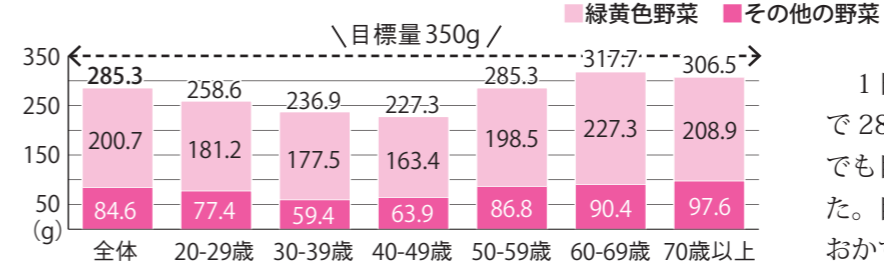
男女ともマイナス3gを目指そう!

- ・麺類を食べる頻度と食べ方に気をつけましょう。(スープを残すと約4gの減塩になります)
- ・しょうゆやソース、ドレッシングのかけ方に気をつけましょう。
- ・だしの旨みや香辛料、酸味を活用しましょう。
- ・みそ汁は具たくさんにして、なるべく1日1杯にしましょう。(1日2杯飲む人は1杯減らすと1～1.2gの減塩になります)



## 野菜の摂取について、摂取不足です。どの年代でも目標の350gに届きませんでした。

○野菜の平均摂取量(20歳以上、年齢階級別)



1日の野菜の摂取量は全体で285.3g、年齢別では、どの年代でも目標の350gには足りない結果でした。目標達成のため、今の食事に野菜のおかずを一皿プラスしましょう。



## 1日350gの野菜 II 野菜のおかず5皿!

今年度の各地区健康づくり教室では、健康づくり推進員の皆さんが高血圧予防をテーマに、「減塩のための献立」の調理実習を行っています。その中から野菜のおかず1品を紹介します。

～レシピ紹介～ 置賜保健所「野菜まるごとレシピ集」より「大根のんにく唐辛子炒め」

材料(2人分)

大根	中1/10(100g)
ベーコン	ハーフ2枚(20g)
にんにく	1かけ
唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
麵つゆ	小さじ1

- ①大根は皮をむき、幅0.5cmの細切り、ベーコンも同様に切る。にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ②耐熱容器に大根、ベーコン、にんにく、唐辛子を入れてオリーブオイルを全体にまわしかけ、ふんわりラップをしてレンジで1分半加熱する。(鍋やフライパンで炒めてもよいです)
- ③塩、こしょう、麵つゆを混ぜて味を調える。



『使ったらずもどす、すぐ片づける。』簡単そうに聞こえるけれど、私は片づけが苦手です。すぐ部屋がちらかかってしまいます。部屋でゆったりくつろぎたいけれど、どうしても片づけるかと思ってしまう。この本では、ちらかし診断ができて、自分はこのタイプなのかわかります。タイプ別に整理整頓のやり方が載っているので、自分にあうやり方をまねしてみただけ。自分に合うやり方がわかって妙に心はスッキリ。部屋が片づいた気分!?

『わたくしが薦める一冊』  
図書館協議会委員 丸川 靖子



◎開館時間: 午前9時～午後6時

第383回 おはなしの会

[日時] 3月2日(土) 午前10時～  
[場所] 白鷹町文化交流センター あゆむ  
※図書館と中央公民館の休館につき会場が変わりますので、ご注意ください。

## ●今月の新購入図書

掲載しているのは購入図書の一部です。

書名	著者名	出版社
帰去来	大沢 在昌	朝日新聞出版
テレビ探偵	小路 幸也	KADOKAWA
つくもがみ笑います	畠中 恵	KADOKAWA
80歳のマザーグース	桐島 洋子	主婦と生活社

書名	著者名	出版社
ことばの「なまり」が強みになる!	吉村 誠	自由国民社
(あまり)病気をしない暮らし	仲野 徹	晶文社

## 休館について

2月は館内での閲覧のみで貸出できなくなり、3月から5月まで休館になります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。