

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

4月
デマンドタクシー 運行・予約受付カレンダー



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
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	27
28	29	30				

- 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
※詳しくは町民課暮らし環境係(☎85-6131)まで

※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。

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

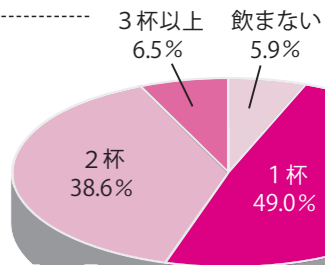
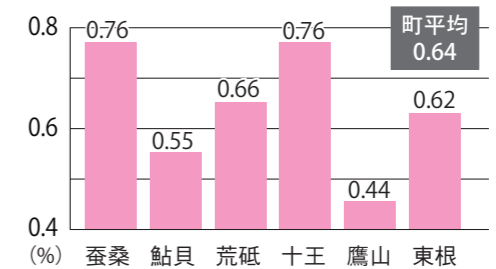
地域の健康づくりの輪を広げるボランティア団体『白鷹町健康づくり推進員協議会』は、会員数214名。幅広い世代に、食の大切さの啓発、食生活を中心とした地域の健康づくりを応援する活動をしています。今回は、その活動内容をご紹介します。

**自分と家族、
そしてお隣さんへ**

みそ汁塩分濃度測定・食生活調査結果 (調査世帯数340件)

各家庭に減塩の大切さを意識してもらうとともに、食生活改善のきっかけにってもらうことを目的に実施しています。
【図1】より、今回の塩分濃度の平均は0.64%でした。この濃度は、おわん1杯で約1gに相当する塩分量で、適切な塩分濃度と言えます。
【図2】より、1日の食塩摂取量を考慮すると、汁物を飲む回数は1日1回が適切と言われています。2杯以上飲む人は、減塩につながる工夫をしましょう。

【図1】H30年度地区別塩分濃度調査結果



(参考) みそ汁の適正塩分濃度 0.6～0.8% / 1日の食塩摂取量の目安 8g ※「健康やまがた安心プラン」成人の目標値

生活習慣病予防のためのスキルアップ事業



大好評だった親子丼とみそ汁

9月18日、県受託事業として、町駅伝東根チームの候補選手・スタッフ合わせて約40人を対象に、畔藤産ミニトマトをたっぷり使った「トマトの親子丼」と、しっかりだしをとった「具たくさんピリ辛みそ汁」を提供しました。「おいしい！」と大好評で、おかわり続出。あつという間に完食となりました。おいしくほお張る子どもたちの顔を見るのは、本当にうれしいものです。

若い世代に食事の楽しさを！



げんき弁当子ども料理教室 (8～12月まで6地区で実施/参加児童132人)



各地区コミュニティセンター・放課後子ども教室・町との共催で「げんき弁当子ども料理教室」を開催しました。メニューはシンプルに「玄米おにぎり」と「みそ玉(手作りのインスタントみそ汁)」。原点に戻り、日本人に受け継がれてきたものを味わってみることが最大のテーマでした。推進員でも限られたメンバーしかしたことがない、鰹節を削ってだしをとるという貴重な体験も、小さな手ががんばりました。家族全員のことを思って握った初めて食べる玄米おにぎりは、きっと優しい味だったに違いありません。



みそ玉

冒頭から著者が登場し、エッセイのような感覚で現実世界の視点で読み進めていくうちに、気づけば物語の世界へと引き込まれる。まず、この本の持つ引力の強さに驚かされる。そして、本を読み終え現実に戻ると、妙な感覚に囚われる。物語の世界が現実まで浸食した何処かで続いているような。作中の言葉通り『熱帯』は本当に読み終えることができない本なのかもしれない。さらにこの本は、カバーを外すと...

『熱帯』 森見登美彦 著
「わたしが薦める一冊」 図書館協議会委員 鈴木 康太



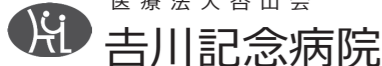
第384回 おはなしの会

【日時】4月20日(土) 午前10時～
【場所】白鷹町文化交流センター あゆーむ
※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。

看護師・准看護師・看護補助者・事務員 募集

小児科・内科・精神科
児童精神科・老年精神科
神経内科・リハビリテーション科

医療法人 杏山会



お問い合わせ: 吉川記念病院 人事担当までお電話ください

☎ 0238-87-8000



- 吉川記念病院では、看護師さん、准看護師さん、看護補助者さん、事務員さんを募集しています。看護補助者、事務員さんは、未経験者、資格の無い方でも大歓迎です。
- 准看護師の資格をお持ちの方で看護師を目指している方や看護学校及び准看護師学校へ入学希望の方、当病院の修学資金制度を利用してみませんか