



給食に思いを込めて——

## ちょうりじょうゆうびん 4月の予定献立表

### —おらほの食材—

米・くきたち・小松菜・きゅうり・いちご・打ち豆・青畑豆・大豆・塩漬けわらび・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
8	水	食パン、野菜カレーコロッケ、ほうれん草とコーンのサラダ、豚肉とキャベツのスープ、いちごジャム
9	木	白鷹のいちごウィーク：ごはん、ハンバーグケチャップソース、キャベツとポテトのサラダ、玉ねぎと豆麩のみそ汁、ヨーグルト
10	金	白鷹のいちごウィーク：肉どんぶり、調理場の即席づけ、ワンタンスープ
13	月	ごはん、あじ磯辺フライ、切り干し大根煮、小松菜のみそ汁
14	火	白鷹のいちごウィーク：ポークカレー、ウインナー、ヨーグルト和え、無着色福神漬
15	水	パンズパン、白身魚フライ、タルタルソース、せんきゃべツ、わかめスープ、(中学のみ) スライスチーズ
16	木	ごはん、鶏肉のレモン漬、ツナとほうれん草のサラダ、ミネストローネ
17	金	白鷹のいちごウィーク：ごはん、蒸し餃子、春雨サラダ、豚汁
20	月	入学・進級お祝い献立：ごはん、タンドリーチキン、切り昆布煮、わらびと厚揚げのみそ汁、おめでとうデザート

※この他、毎日牛乳が1本付きます。  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

新年度の給食が始まります。小学校に入学してくる子どもたちは給食を楽しみにしてくれているでしょうか？4月10～15日にかけて、各小学校の1年生も給食を食べ始めます。調理場から子どもたちに「入学・進級おめでとう」の気持ちが届くように、毎日心をこめて給食を作ります。給食が子どもたちの学校生活の楽しみの一つになれば嬉しいです。

4月は、くきたちやいちごなど白鷹町の春の味を届けます。今年度もたくさんの方々にご協力いただきながら、できる限り多くの地場産物を使い、安全安心でおいしい給食を作ります。ご理解とご協力をお願いします。

21	火	ごはん、焼き魚、おかかあえ、緑黄色野菜のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
22	水	白鷹のいちごウィーク：食パン、鶏つくね、じゃが芋のチーズ煮、コンソメスープ
23	木	麺の日：肉うどん、しらすのかき揚げ、3色ごま和え
24	金	ごはん、キャベツのメンチカツ、マカロニサラダ、じゃがいもと玉葱のみそ汁、(中学のみ) 青のり小魚
27	月	ごはん、さわらの塩焼き、ひじき煮、なめこのみそ汁
28	火	手巻きちらし、玉子ロール、カミカミサラダ、打ち豆ともやしのみそ汁
30	木	ごはん、さばの味噌煮、炒めビーフン、すまし汁

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により4月8日(水)～4月19日(日)まで学校が休校となり、給食も17日(金)までお休みとなります。なお、今後も予定が変更となる場合があります。

## 住民主体のボランティア任意団体をご紹介します！

### 今回は・・・ボランティア任意団体「ちょぼらの会」

「住み慣れた所で過ごしたい」と望むお年寄りや、家族のために役に立てればとの思いから、宅老所「ちょぼらの家」を運営しています。お年寄りとともに私たちがいきいきと暮らせることを目的としています。

### == 活動内容 ==

#### 《デイサービス（介助型サービス）》

- ▶対象者：介護を必要とする方
- ▶利用時間：午前9時～午後5時（1時間単位）

#### 《ひだまりサロン（非介助型サービス）》

- 懐かしい同級生と、仲良しグループなどでご利用ください。
- ▶利用時間：午前10時から午後3時

#### 《家事支援》

- 介護保険では賄えないところをお手伝いします。例えば、お話し相手、掃除、洗濯、ごみ出しなど。
- ▶利用時間：午前9時～午後5時（1時間単位）

#### 《のどかカフェ》

- 「元気で長生き」がみんなの願い。コーヒーを飲みながら、介護予防のこと、介護のこと、認知症のことなど、いろいろお話ししませんか。だれでも自由に参加できます。
- ▶開設日：毎月第4水曜日 午後2時～3時30分

#### 《いきいき百歳体操》

- ▶開設日：毎週水曜日 午前10時から

※休業日や利用料金などは直接お問合せください。



認知症・介護に関するご相談は  
地域包括支援センター TEL86-0112

#### 【申込み・問い合わせ】

ボランティア任意団体ちょぼらの会  
白鷹町大字荒砥甲 373-8 (☎ 85 - 6188)

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

**風しん抗体検査・予防接種  
を受けましょう！**

予防接種法の改正により、令和4年3月31日までに限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体検査と定期接種（国で定める予防接種）の対象となります。

**風しんとは・・・**

- ・風しん感染者のくしゃみや咳などによって飛び散るしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染します。
- ・発熱や発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れるなどの症状がみられます。
- ・成人は高熱、発疹の長期化や関節痛など、小児に比べて症状が重くなることがあります。

**▼ 予防接種までの流れ****1. クーポン券が届く**

対象：昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性

※昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方でまだ抗体検査または予防接種を受けていない方は、平成31年4月に送付したクーポン券を引き続き使用することができます。（クーポン券の有効期限が令和3年3月までに延長となりました。）

**2. 抗体検査（血液検査）を受ける**

職場などの健康診断の機会や医療機関において無料で抗体検査（血液検査）が受けられます。当日は、クーポン券と本人確認のため運転免許証やマイナンバーカードを持参し、抗体検査を受けましょう。

**3. 予防接種を受ける**

抗体検査の結果について連絡があります。抗体がない場合は、医療機関で予防接種を受けましょう。当日は、クーポン券と抗体検査の結果が書かれた受診票、本人確認のため運転免許証やマイナンバーカードを持参してください。

**風しんに感染するとなにが問題なの？**

- ▶感染力が強く、発症する約1週間前～発疹出現後1週間程度感染力があります。そのため、電車や職場など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。
- ▶妊娠初期の妊婦に風しんを感染させると、あかちゃんに障がいが生じる（先天性風しん症候群）可能性があります。

先天性風しん症候群の児に見られる主な症状



対象となった方は、今まで公的な予防接種の機会がなく、風しんの抗体が低い可能性があります。

この機会に風しんの抗体検査を受け、抗体がない場合には予防接種を受けましょう！