

本山町行政連絡

編集・発行 本山町役場

【隔週水曜日発行】

第922号

毎月19日は「食育の日」

低栄養予防や転倒予防で

「健康寿命」を延ばそう

加齢に伴い、食が細くなり、慢性的な栄養不足、消化・吸収力の衰えなどによって、血清アルブミン値が下がり、「低栄養」になりがちです。そのため、病気に対する抵抗力が弱まります。

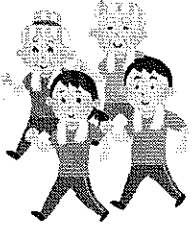
毎日、栄養バランスの摂れた食事をし、低栄養にならないようにしましょう。

《低栄養予防》

- ・ 食欲のないときはおかずを優先させましょう
- ・ 少しずつでも「1日3食」食べましょう
- ・ 肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を十分に
- ・ 毎日、牛乳や乳製品を摂り、骨を丈夫に
- ・ こまめに水分補給を
- ・ 噛む力を維持しましょう

《転倒・骨折予防》

- ・ カルシウムの豊富な牛乳・乳製品を
- ・ 楽しみながら体を動かす習慣を



第922号

☆ さつまいもの変わりご飯 ☆

☆ さつまいも 1合分 材料 ☆

米	1合
さつまいも	40g
大豆(水煮)	20g
かちり	20g
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1弱
濃口醤油	大さじ2/3
みりん	小さじ1/2
乾燥わかめ	2g

☆ 作り方 ☆

- ① 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ② さつまいもは皮をむき、1 卵角に切って水にさらす。
- ③ 水切りのしたさつまいも・大豆・かちりをそれぞれ油で素揚げする。
- ④ 鍋に砂糖・濃口醤油・みりんを煮立て、③を加えて炒りつけ、もどしたわかめを混ぜる。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④をまじり混ぜる。

◎ 毎月19日は「食育の日」、家族そろっていただきますの日」と設定し、できる限り地域の食材を使い、家族で食事の準備をし、家族そろってゆっくり食事をいただき、食育について考え、実施する日としています。

本山町食生活推進協議会

地域医療健診追加実施について

平成27年度の地域医療健診(国保特定健診)は、10月より追加の健診が始まります。今年の健診をまだ受けていない方は、左記の日程で希望する健診日の1週間前までに本山町保健福祉センターまで申し込みください。

健診日	受付時間
10月26日(月)	午前 8時30分～ 午後 1時30分～10時00分 2時30分
11月9日(月)	午後 1時30分～ 2時30分
12月14日(月)	
1月18日(月)	
2月8日(月)	午前 8時30分～ 10時00分
3月7日(月)	

【問い合わせ先】

本山町保健福祉センター

担当：保健師 西村・野嶋
電話 70-11000

精神障害者の運賃割引サービスについて

10月1日より「精神障害者保健福祉手帳」をお持ちの方を対象に、とぎでん交通の路面電車・バス(高速バスは除く)での割引が開始されました。

【サービスの内容】

・障害者(本人)路面電車とバス(高速バスは除く)の運賃が半額

・介助者(手帳1級の方の介助者(1名)は、同乗時のみ運賃が半額

【利用方法】

・現金にて運賃を支払う際に、「精神障害者保健福祉手帳」を乗務員に提示する。

・ICですかカードのSFまたは、定期券を最寄りの窓口で購入の際に、「精神障害者保健福祉手帳」を窓口係員に提示する。

※年に一度の更新手続きがあります。

【利用条件】

利用の際に本人確認のため「精神障害者保健福祉手帳」が写真付きの方に限ります。

【写真なし手帳から写真付き手帳への

手続きについて】

保健福祉センターにて手続きができます。

次のものを「持参ください」。

・お持ちの精神障害者保健福祉手帳

・証明写真(たて4cm×よこ3cm) 2枚

・印鑑

【問い合わせ先】

とぎでん交通 はりまや橋サービスセンター

電話 0888-8882-0119

(年中無休8時から17時まで)

【手帳の申請についての問い合わせ先】

本山町保健福祉センター

電話 70-1060

上街公園内公衆トイレについて

上街公園に設置している公衆トイレの浄化槽の改修工事を行うため、10月下旬よりトイレが使用できません。

上街公園駐車場に仮設トイレを設置しますので、そちらをご利用ください。

皆様の「理解・ご協力」をお願いいたします。

【問い合わせ先】

本山町まちづくり推進課

電話 76-3916

秋の読書週間

今年も10月27日(火)～11月9日(月)の14日間は、秋の読書週間となっております。

さくら図書館

【窓口便り】9月末

人口総数 3,634人

男 1,741人 女 1,893人

(前月比 5人減)

世帯数 1,839世帯(前月比 増減なし)

前年度9月末現在人口 3,725人

出生 0人(男0人女0人)

死亡 5人(男1人女4人)

お名前 前 世帯主 年齢 地区

大石 美佐子 本 81歳 二区

青木 房 本 91歳 四区

細川 恵美 本 58歳 吉延

高橋 孝行 本 58歳 北山西

筒井 婦喜子 本 92歳 吉野

11月

カレンダー

1日	第55回 本山町町民運動会	16月	
2月		17火	英会話教室
3火	文化の日 英会話教室	18水	
4水		19木	行政相談日、古紙・ペットボトル収集日
5木	第6回 四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会 ～9日(月)	20金	民事・家事相談日
6金		21土	
7土		22日	本山町産業文化祭
8日	第36回 本山町産業文化祭 舞台発表部門	23月	勤労感謝の日
9月	秋季火災予防運動啓発パレード(消防団)、地域医療健診	24火	英会話教室
10火	英会話教室	25水	
11水		26木	
12木		27金	
13金		28土	一期一笑(USJ)
14土		29日	
15日	高知県知事選挙投票日、クライミング体験教室	30月	

※検診等、健康相談に関する問い合わせは、保健センター(TEL70-1060)まで。

※納税に関する問い合わせは、住民生活課 税務班(TEL76-2115)まで。