

# Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121  
FAX (93) 2422

### 4月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せず、元氣になってから受けてください。  
なお、詳細は個別に通知します。  
※契約医療機関への予約が必要です。

- ヒブ・小児用肺炎球菌  
平成27年2月生まれ
- BCG・4種混合  
平成27年1月生まれ
- MR(麻しん・風しん混合)  
平成26年3月生まれ
- 水痘 平成26年3月生まれ
- 日本脳炎 平成24年3月生まれ
- MR(麻しん・風しん混合)2期  
平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さんは、平成28年3月31日までに接種しましょう。

健康推進課予防班

### ストップ!ザ・むし歯

2月6日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

熱田 夢歩	阿部 苗優
飯嶋 沙月	宇瀬 葵
岡野 心海	小川 楓真
川野 颯翔	木川 葉知
栗谷川 漣ノ	小松崎 花音
坂本 優衣	佐藤 瑞希
鈴木 隆太	高安 陽翔
寺田 好花	並木 彩依
平山 綾乃	福田 海翔
布施 穂夏	師岡 凜月
山倉 柚希	山下 将生

〈五十音順・敬称略〉

### プレパママ教室

日時…5月16日(土)午前9時～正午  
場所…保健センター  
対象…初めて出産を迎える夫婦  
内容…妊娠中の過ごし方、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験  
費用…500円(テキスト代)  
定員…10組程度  
申込み…5月8日(金)まで  
●申込み先 健康推進課保健指導班

### 高齢者用肺炎球菌の予防接種

肺炎球菌感染症は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。  
対象…今まで高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けたことがない人で、平成28年3月31日現在で次の年齢に該当する市内在住の人  
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳  
※60歳～64歳以下で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身の日常生活が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスの機能により日常生活活動がほとんど不可能な人も対象です。  
接種期間…平成28年3月31日(木)まで  
接種回数…1回  
費用…5,000円(生活保護世帯は受給証明書を持参してください。)  
接種方法…個別通知を参照してください。  
●申込み先 健康推進課予防班

### よい歯のコンクール

■親子の部 平成26年4月～平成27年3月に行われた3歳児健診を受けた人で、親子ともに虫歯のない人  
■8020の部 80歳以上で、20本以上自分の歯(さし歯も可)がある健康な人  
選考日…4月24日(金)  
申込み…4月17日(金)までに電話  
●申込み先 健康推進課保健指導班

# Toshokan Net としょかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646  
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

### 図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時  
※金曜日は午後7時まで  
●…休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

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	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)  
こわ～い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています!

### 返却期限を守りましょう!

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。  
現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか?  
図書館の資料は市民の大切な財産です。

### 4月の映画会

日時	内容
2日(木) 午後2時	BALLAD 名もなき恋のうた 【132分】 出演:草薙剛、新垣結衣 ほか
3日(金) 午後2時	空の境界 【92分】 出演:河北麻友子、井上正大 ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

### 郷土資料を収集・保存しています

市に関する資料や市で出版された資料などを「郷土資料」として、収集・保存に取り組んでいます。市内在住の人が書いた図書や富里市が紹介されている図書などの寄贈を随時受け付けています。  
また、身近な人で本などを出版されたなどの情報も受け付けています。

■寄贈対象物  
○富里市の出身または在住者の著作物  
○千葉県に関する資料(人物・事象)  
○千葉県内行政図書・団体発行の図書など  
■受付場所 市立図書館相談カウンター ▲郷土資料を集めたコーナー



## 健康 とみさとコラム No.1 隔月連載企画

### 栄養・食生活編 今日から役立つ栄養講座

生涯を通じて健康で生き生きと自立した生活を送るためには、自らの健康状態を自覚し、食事や運動・休養などバランスのとれた望ましい生活習慣を身につけ、実践することが大切です。

### 「和食」の栄養バランスに注目!

市民の健康意識アンケート調査の結果によると、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上の日がほぼ毎日」摂っている人は、2人に1人(49.2%)でした。(国で行った同様の調査では、68.1%)  
和食は、伝統的な「日本型食生活」として注目され、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の魅力は、海や山の幸

など新鮮な食材と素材の味わいを生かしていることや、日本の食文化が年中行事と関わって育まれてきたことなどがあります。  
また、「一汁三菜」の献立形式により、炭水化物、脂質、たんぱく質から由来するエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなるという長所があります。  
毎食でなくても、3日から1週間バランスをとるように工夫しましょう。



出典:千葉県「和食」の栄養バランスに注目!リーフレットより

■主菜 魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせた副食の中心となるおかずです。体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です。  
■副菜 野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体の調子を整える栄養素(食物繊維、ビタミン、ミネラル)が含まれています。  
■その他(果物) ビタミン・食物繊維の供給源となります。1日に正味150グラム程度を目安に摂取しましょう。

■主食 米・パン・めん類など穀類です。主に炭水化物によるエネルギー供給源となります。毎回の食事に欠かせません。

### ポイント! 栄養バランスをとるための工夫

- 市販のお弁当には、サラダや和え物をプラスしてみましょう。
- お昼に麺・丼など単品になりがちなのは朝夕に副菜を多めに摂りましょう。
- 食べ過ぎたり、不足したりしたものは、次の日に少し意識して摂りましょう。
- おすすめは、ごはんを主食にした和食。
- 小腹がすいたら牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物を。
- 魚料理の回数を多めに。 ○お菓子やお酒は量を決めて控えめに。