

10月1日付けで加藤恒光さん(新町・70歳)が、法務大臣から人権擁護委員(再任、任期3年)に委嘱されました。

人権擁護委員は、いじめや差別など人権に関する相談や、人権についての考えを広める活動を行っています。現在、全国で約14,000人が法務大臣から委嘱されており、町では3人の人権擁護委員が活動しています。

■問い合わせ

住民課 福祉グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872



こぶしの湯 あつま イベントカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					レストラン休業	10倍
3	4	5	6	7	8	9
⑤	②	③	④	①		
10	11	12	13	14	15	16
⑤	②	③	④	①		③倍
17	18	19	20	21	22	23
⑤	②	③	④	①	③倍	
24	25	26	27	28	29	30
⑤	②	風呂 3倍	④	①	④	
31						
⑤						

- ⑤毎週日曜▷ちびっこデー:小学生はサービス券2枚
- ②毎週月曜▷シルバーデー:65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ③毎週火曜▷メンズデー:男性はサービス券2枚
- ④毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日:町交付の無料入浴券ご利用でヘルシーセットが750円→550円
- ①毎週木曜▷レディースデー:女性はサービス券2枚
- ⑥最終金曜▷町民の日:誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料
- ・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ・5のつく日は町交付の無料券利用であつまるカードポイント5倍
- ・毎月26日は風呂の日:あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚

年末年始の営業	入浴	レストラン	
	12月31日(木)	10時~18時	休み
	1月1日(金)	10時~18時	休み
	1月2日(土)	10時~20時	11時30分~14時、17時~19時30分

1月1日は謝恩初夢抽選会を開催!
抽選結果は館内に掲載します。

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126 ※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。

北方領土返還要求活動へご協力を

我が国固有の領土である「北方領土」は、ロシアにより法的根拠のない占領が続いています。四島返還の実現をめざすためにも、日頃から関心と理解を深めていきましょう。



マチの善意

町社会福祉協議会へ寄付

自衛官等募集

自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所 ☎0144-32-3725

一般曹候補生
 応募資格▶18歳以上33歳未満の男女(32歳は要連絡)
 受付期間▶令和3年1月8日(金)まで(締め切り必着)
 試験日程▶第1次試験…令和3年1月16日(土)
 試験科目▶筆記試験(国語、数学、英語、作文、適性検査)
 高等工科学校生徒(一般)
 応募資格▶15歳以上17歳未満
 受付期間▶令和3年1月6日(水)まで(締め切り必着)
 試験日程▶第1次試験…令和3年1月23日(土)または1月24日(日)※24日(日)は札幌会場のみ
 試験科目▶筆記試験(国語、社会、数学、理科、英語、作文)

※各試験会場では、3密を避ける対策をします。また、試験日程なども急に変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

今月の担当



管理栄養士
たけだ さなえ
竹田 早苗

健康情報

健康維持のために野菜を多く

野菜不足の解決策



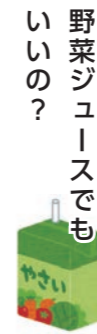
毎食1皿野菜のおかず
サラダやおひたしなど簡単なものでOK

1日1回野菜たっぷり汁物
具たくさんだと塩分も控えられる



野菜のおかずをもう1皿
ピクルスやボイル野菜など常備しておくとうまい

野菜が苦手だから野菜ジュースで補いたいと思う方もいるかもしれませんが、加工するときに栄養素が減少してしまうので、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。外食や時間が無い時の代用として上手に利用しましょう。特に大切なことは、よく噛むこと！栄養素の吸収アップにつながります。



野菜ジュース・サプリメント

野菜

噛まない	よく噛む
腹持ちが良くない 胃を素通り	腹持ちが良い 時間をかけて消化する
一気に吸収	腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールをゆっくり吸収
食物繊維が少ないので 大腸の動きが少ない	食物繊維が腸内細菌のエサになる免疫を高め、がん予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	尿酸や余分な塩を体外に出す 高血圧や結石の予防に
便の材料がない	便の材料10~15%

冬は活動量が減り、体重の増加や寒さと空気の乾燥などで感染症にもかかりやすくなる季節です。野菜を多く食べることは、エネルギーや脂質の摂取を抑えられるので肥満防止の役割や、ビタミン・ミネラル・食物繊維などがたくさん含まれていて体の調子を整える働きがあります。野菜を積極的に食事に取り入れ、この冬を健康に過ごしましょう。

野菜は足りている??
✓チェックしてみましょう。

- 野菜が好き
- つけあわせの野菜も全部食べる
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- 野菜メインの料理を5品以上作ることができる
- 外食をしない
- 朝食で野菜を食べた
- 生野菜だけではなく、加熱した野菜も食べる
- 緑黄色野菜や旬の野菜がわかる

✓いくつにチェックがつかましたか?

7~8個	野菜OK! (味が濃くならないように注意)
4~6個	野菜不足かもしれません
3個以下	野菜不足です!!