

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

●人口 24,706 人  
前月比+11人  
前年比-256人

●男性 11,685 人  
●女性 13,021 人  
転入 47 人・転出 35 人  
出生 15 人・死亡 23 人

●世帯 11,227 世帯  
前月比+8世帯  
前年比+26世帯  
※平成25年12月末現在(住民基本台帳人口)



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長 弔電はひかえさせていただきます）

**Tax** おさめて安心 (税の納期限)

●国民健康保険税 [8期] 2月28日 困 が納期限です

**Event** チクホー net (近隣の催し)

**【川崎町】「食の安全」講演会&ワークショップ**

2月17日 日 13:00~16:00 (手話・託児あり)  
(川崎町勤労青少年ホーム) **入場無料**  
食を見直し、「かしこい消費者」になるための講演会とワークショップを開催します。

**【第1部】13:00~14:00**  
講演会:「食品情報を正しく読み解く」  
講師:群馬大学教授・高橋久仁子さん

**【第2部】15:00~16:00 要予約**  
ワークショップ:「オリジナルポン酢づくり」  
参加費:300円(先着25人)  
講師:調味料Jマイスター・下倉樹さん  
園 川崎町役場 農商観光課 ☎72-3000

**【香春町】ふる里かわら梅まつり**

3月3日 日 10:00~14:00  
(神宮院・高座石寺周辺) **雨天中止**  
※香春町役場よりシャトルバスが運行  
梅の名所として知られ、平安時代からの歴史ある神宮院と高座石寺を舞台に、護摩焚きや民謡、お茶会などの多彩な催しが行われます。



園 香春町役場 産業振興課 ☎32-8406

一燃えさがる火中に供物を投じて折願する護摩焚きの様子。

Medical health

**保健の掲示板**  
2月16日から3月15日までの保健事業日程

- **2月22日 金【健康相談】**  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
  - **2月27日 水【4~5か月児健診】**  
4~5か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **3月6日 水【1歳6か月児健診】**  
1歳6か月~1歳7か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
  - **3月8日 金【もぐもぐ教室】(要予約)**  
4~10か月児を対象にした離乳食教室  
[会場] 方城保健センター [受付] 10:00~12:00  
[申込先] コスモス保健センター
  - **3月13日 水【3歳児健診】**  
3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- ※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターまでお気軽にお問い合わせください。各保健センターなどでご希望に応じて実施いたします。(予約制)
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Blood donation

**救われる生命があります!!**

病やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血をお願いします。血液はまだ、人工で作ることができません。皆さんの元気を少し分けていただくだけで、救われる生命があります。身近にできるボランティア「愛の献血」に、ご協力ください。

日程: **2月21日 日**  
10:00~11:30, 12:30~16:00

場所: 福智町役場本庁ロビー

対象: 体重が50kg以上で男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳(65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人)の健康な人

● ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

→ 輸血を待つ人へ滞りなく血液を届けるために、継続的な献血へのご協力をお願いします。



保健師だより No.67

**野菜のパワーでからだを元気に。**

● **野菜生活**

目標は1日350g(腎臓障害のかたは医師の指示に従いましょう)。目標値の1/3以上(120g以上)はカロテンが多く含まれる「緑黄色野菜」を摂取しましょう。

- ① 緑黄色野菜めやす(100g)  
ほうれん草 1/3把・にんじん 中1/2本・小松菜 1/3把・ブロッコリー 大3房・トマト 2/3~1/2個
  - ② その他の野菜めやす(100g)  
はくさい 葉1枚・大根 厚さ3~4cm・キャベツ 葉2枚・かぶ 1個強・たまねぎ 中1/2・もやし 1/2袋
- ※ 緑黄色野菜以外は「その他の野菜」と呼ばれます。

● **野菜をたくさん食べよう**

- ① 1日3食に分けてしっかり食べましょう。1食、2食になると、1日に必要な量を取ることが難しくなります。
- ② 茹でる・焼く・煮る・蒸すなど、加熱するとカサが減り、生よりも多く食べることができます。
- ③ 野菜の下ゆでも電子レンジだと簡単です。
- ④ 野菜料理の冷凍保存やつくり置きできる料理を活用しましょう。
- ⑤ 市販の冷凍野菜のカットかぼちゃ、野菜ミックス、下ゆでほうれん草などを使えば手間も省けます。
- ⑥ 外食をする時は、サラダをプラスしたりするようにしましょう。

約60兆個の細胞によって構成されている私たちのからだ。元気で生き続けていくためには、「細胞に水分や酸素、栄養素が血液によって運ばれ、全ての細胞がスムーズに受け取り、代謝することが必要です」。野菜には、この生命維持に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれ、体内で合成できないものを補い、酵素や細胞の働きを助けています。大切なあなたのからだを、いつまでも元気に： 今日から始めませんか——野菜生活。

● **若い世代ほど野菜離れに...**

野菜は、生活習慣病の予防などに役立つカルシウムやカリウム、ビタミンC、食物繊維などを含むことから、「1日に350g程度」摂取することが推奨されています。平成23年国民健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量は、成人で平均277.4g。年々減少傾向で、どの年代も目標の1日350gに達していません。特に20歳代~40歳代では男女とも大きく下回っています。

● **野菜の効能**

- ▶ 低カロリーのものが多いので、たくさん食べても安心。肥満予防につながります。
- ▶ 糖の吸収を穏やかにし、高血糖を防ぎます。また、余分なコレステロールや中性脂肪を排出し、血管や臓器の老化を防ぎます。
- ▶ 腸を活性化し、便秘や大腸がんの予防になります。
- ▶ 肌の調子がよくなります。また、風邪やストレスに強い元気な体をつくります。
- ▶ 野菜に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促します。過剰に塩分を摂取した場合は野菜をとりましょう。
- ▶ カルシウムやマグネシウムが含まれているので、骨粗しょう症予防や、血圧を下げる効果があります。
- ▶ 抗酸化作用があり、老化防止、がん予防に効果があります。
- ▶ 心や感情は、脳の神経伝達物質のバランスに影響されます。ビタミンやミネラルは、この神経伝達物質の合成をサポートしています。「やる気がでない」「眠れない」「イライラする」人などは、まず食生活を見直してみましよう。