

## 頭の運動【食べ物編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は町の栄養士による食べ物に関するクイズと健康相談を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／1月24日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：1月17日(期日厳守)  
申込先：すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
栄町団地バス停前(旧道立病院)	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
喫茶店イフ前(南大通3)	1時16分
朝日生命前(南大通1)	1時20分

# 保健

すこやか健康センター  
☎ 62-6020

## 1月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
10日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45~11:15	すこやか健康センター
12日(木)	莓くらぶ(育児教室)	9:30~11:30	
19日(木)	1歳6カ月児健診	13:30~14:00受付	
23日(月)	莓くらぶ(育児教室)	9:30~11:30	
24日(火)	あいあいサークル (乳幼児育児相談)	9:45~11:15	
28日(土)	総合健診	6:00~9:00	
29日(日)			
30日(月)	乳児健診	14:00~受付	

### 健康相談 1月31日(火)

実施時間	会場
10:00~11:30	川北老人福祉センター すこやか健康センター
13:00~15:00	

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## こんにちは 栄養士 です

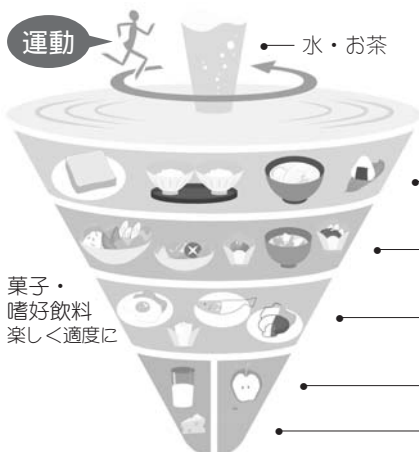
### — 食事バランスガイドで糖尿病予防 —

糖尿病のような生活習慣病を予防するためには毎日の食生活を見直すことが大切ですが、バランスのよい食事を適量とるということはなかなか難しいことです。そこで、今回は「何を」「どのくらい」食べたらよいかを知る目安として今年7月に策定された「食事バランスガイド」を紹介したいと思います。

バランスガイドの全体の形は「コマ」を表していて、コマの中には健康な成人(老人を除く)の1日の食事量の目安が料理で「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に分けて示してあります。

まずは、自分が普段食べている食事の量を思い出して比べてみてください。野菜のおかずが少なかったり、肉や魚のおかずが多かったり、果物や牛乳を全くとってなかったりしているのではないのでしょうか。そうするとコマのバランスがくずれて倒れてしまいます。

次に、献立を立てる時や外食する時、コンビニでお弁当を買う時にもこの食事バランスガイドを参考にしてみてください。まずは主食を決めて、それにあった副菜を1~2皿と主菜を1皿というように組み合わせるとバランスがよくなります。また、コマの中の量はあくまでも目安ですので、自分が食べ過ぎているかどうかは毎日体重を測定し、適正体重を保つようにしましょう。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

### 1日分

- 主食(ごはん、パン、麺)~ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)~野菜料理5皿程度
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)~肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 牛乳・乳製品~牛乳だったら1本程度
- 果物~みかんだったら2個程度

# 募集

## 羽幌町教育委員会 嘱託・臨時職員の募集

### ■勤務場所：羽幌中学校

#### 【夜警員 1名】

- 勤務内容 / 学校の夜間警備
- 募集人数 / 1名
- 資格要件 / 65歳以下(平成18年4月1日現在)の方
- 勤務時間 / 午後4時30分～翌日の午前7時30分  
( 毎週1回休 )
- 雇用期間 / 平成18年4月1日～平成19年3月31日  
( 1年毎に更新する )
- 報酬 / 羽幌町臨時職員取扱規程による
- 保険等 / 社会保険等の加入有り
- 応募方法 / 市販の履歴書に必要事項を記入し応募する

#### 【日直・夜警代替 1名】

- 勤務内容 / 学校の日直及び夜間警備の代替
- 募集人数 / 1名
- 資格要件 / 65歳以下(平成18年4月1日現在)の方
- 勤務時間 / 午前7時30分～午後4時30分  
土曜日、日曜日、祝日( 毎週1回・夜警 )
- 雇用期間 / 平成18年4月1日～平成19年3月31日  
( 1年毎に更新する )
- 報酬 / 羽幌町臨時職員取扱規程による
- 保険等 / 労災保険のみ
- 応募方法 / 市販の履歴書に必要事項を記入し応募する

### ■勤務場所：天売小中学校

#### 【公務補 1名】

- 勤務内容 / 学校の保守業務
- 募集人数 / 1名
- 資格要件 / 65歳以下(平成18年4月1日現在)の方
- 勤務時間 / 1週間平均29時間以内とし別途定める
- 雇用期間 / 平成18年4月1日～平成19年3月31日  
( 1年毎に更新する )
- 報酬 / 羽幌町臨時職員取扱規程による
- 保険等 / 社会保険等の加入有り
- 応募方法 / 市販の履歴書に必要事項を記入し応募する

#### ■選考方法

履歴書による書類審査と面接によります  
(面接実施内容は応募者に後日連絡いたします)

#### ■応募並びに問い合わせ先

羽幌町教育委員会学校管理課総務係(役場4階)  
☎ 0164-62-1211 (内線 412)

#### ■応募締切 / 平成18年1月6日(金)(履歴書必着)

## 男性のための簡単料理教室

今回のテーマ「羽幌の味 鍋こわし」

羽幌町食生活改善協議会では女性ばかりではなく男性にも自分の食事や調理に関心をもってもらうために料理教室を開催しています。

今回は、寒い冬にぴったりの「かじか汁」をつくりたいと思いますので、ぜひご参加ください。

【鍋こわし】かじか汁はおいしさのあまり鍋をつつきすぎてこわしてしまうということから「鍋こわし」とも呼ばれています。

- 日時 / 平成18年1月27日(金)  
午前10時30分～午後1時30分
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 60歳以上の男性
- 内容 / 栄養の話  
簡単な調理実習(かじか汁、豚肉ときのこの炒め物、白菜とリンゴサラダ)・試食
- 参加費 / 1人 300円
- 申込み / 1月20日まで、すこやか健康センターへ

## 高血圧予防料理教室

テーマ「毎食欠かさず野菜のおかず」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時 / 1月11日(水) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場 / すこやか健康センター
- 内容 / うす味料理の調理実習・試食
- ▶申込み・問合せ先 / すこやか健康センター内

# 相談

## 1月の各種相談日

- 年金相談  
12日(木)(午後1時～午後5時 役場)  
13日(金)(午前9時～午後12時 役場)  
☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211
- 行政相談  
10日(火)(午前9時～午後12時 役場相談室)  
☎ 町民課総合受付係 ☎ 62-1211 (内線104)
- 心配ごと相談  
20日(金)(午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム)  
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 69-2311