

交通事故による遺児の方へ
お見舞金等をお届けします

母親（もしくはそれに代わる保護者）を失った18歳未満の遺児
茂原市社会福祉協議会に寄せられた赤い羽根共同募金より、
お見舞金等をお届けします。

対象になる遺児がいる世帯
は、1月20日（火）までに茂原市社会福祉協議会へお問い合わせください。

◆種類
①お見舞金
②勉学奨励金
③激励金
④受験費用助成金

◆対象
①令和7年1月1日以降、交通遺児となつた児童がいる世帯
②令和8年4月に小学校・中学校へ入学する遺児
③令和8年3月に中学校・高校を卒業する遺児
④中学校・高校等から進学を目指す卒業年次生遺児

【申込み・問合せ】
茂原市社会福祉協議会
(23)1969 FAX(23)6538

母親（もしくはそれに代わる保護者）を失った18歳未満の遺児
茂原市社会福祉協議会に寄せられた赤い羽根共同募金より、
お見舞金等をお届けします。

交通事故により、父親または

セカンド☆ライフ 第2の人生スタート・セミナー

を開催

福祉関係をはじめとするシ

ニア期の活動先を紹介しま

す。「今までとは

違った世界を見てみたい」と

いう方。活動中の先輩の話を

聞いてみませんか。

熱海 慎介（金7万5千円）

門間 輝聰（金7万5千円）

小関 克宙（金2万7千円）

北川 寛樹（金1万3千円）

田中 志保（金1万円）

田島 侑河（金9千円）

ロングウッドステーション

総支配人 南 珠江（ショーケース1台）

1部 業界・団体紹介

ホームヘルパー、ちょいサ

ボランティア、学童保育、シルバー人材、

ペーパーティア、地区社協、フ

レイルサポーター、生涯大学

校などを紹介

2部 講義

「セカンドステージを楽し

む生き方」

講師 白子神社 宮司

宮田 修氏

◆対象 一般 50人

※申込不要、入退室自由

問 茂原市社会福祉協議会
(23)1969 FAX(23)7444

【申込み・問合せ】
茂原市社会福祉協議会
(23)1969 FAX(23)6538

善意をありがとうございます
（敬称略）

健康生活推進員コーナー

今日から始める

適塩生活のすすめ

食塩の取りすぎは、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中、腎臓病などのリスクを高めます。

令和5年の国民健康栄養調査によると、1日の食塩摂取量は男性10・7g、女性9.1gで、目標量より約2g多い状況です。

日本人の食塩摂取量の約7割はしようゆやみそ、塩などの調味料からとされています。

まずは、調味料の摂取を見直し、少しずつ薄味に慣れていきましょう。

また、食塩は調味料だけでなく、食品自体にも含まれています。ソーセージやかまぼこなど食肉・魚肉加工食品、パンや麺類などごはん以外の主食にも意外と食塩が含まれています。隠れ食塩に注意していきます。

○汁物は具だくさんにする

汁の量を少なくでき、減塩になります。

○麵類の汁は残す

全て飲んでしまうと、約1日分の食塩を摂取することになります。

○汁物は具だくさんにする

汁の量を少なくでき、減塩になります。

新鮮なものや旬のものは味がよく、そのままでも十分おいしく食べられます。

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます。

○酸味や辛味で工夫

○調味料を使うときに

加える際は、全体にかけず

に小皿にとつてつけるように

します。

○麵類の汁は残す

全て飲んでしまうと、約1

日分の食塩を摂取すること

になります。

○汁物は具だくさんにする

汁の量を少なくでき、減塩

になります。



新鮮なものや旬のものは味がよく、そのままでも十分おいしく食べられます。

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます。

○酸味や辛味で工夫

○調味料を使うときに

加える際は、全体にかけず

に小皿にとつてつけるように

します。

○麵類の汁は残す

全て飲んでしまうと、約1

日分の食塩を摂取すること

になります。