

交通事故による遺児の方へ
お見舞金等をお届けします

交通事故により、父親または母親（もしくはそれに代わる保護者）を失った18歳未満の遺児に対し、交通遺児援護基金（千葉県社会福祉協議会）および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④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勉強奨励金
- 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、交通遺児となった児童がいる世帯

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

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、す。「今までの経験・資格を活かしたい」、「今までは違った世界をみてみたい」という方。活動中の先輩の話を聞いてみませんか。

◆日時

2月21日④10時～12時

◆会場

総合市民センター3階講座室

◆内容

1部 業界・団体紹介

ホームヘルパー、ちよいサポ、学童保育、シルバー人材、ボランティア、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

◆定員 50人

※申込不要、入退室自由

☎茂原市社会福祉協議会

☎(23)1969 FAX(23)7444

善意をありがとうございます

(敬称略)

▼市へ

明治安田生命保険相互会社

(金87万1千698円)

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)

▼図書館へ

伯耆原事務所 (書籍8冊)

▼茂原市社会福祉協議会へ

上村 浩道 (金2万円)

Y・H (金2万円)

カラオケスタジオS・S

(金1万3千530円)

社会福祉法人ウイズ

(金1万3千200円)

介護タクシー山桜 (金3千円)

カラオケスマイル (金1千円)

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割はしょうゆやみそ、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。隠れ食塩に注意しましょう。

おいしく適塩にするポイントは

○うまみを利用

トマトやきのこにはうまみが含まれているので、料理に使うと調味料を減らすことができます。

○食材で工夫

新鮮なものや旬のものは風味がよく、そのままでも十分おいしく食べられます。

○酸味や辛味で工夫

料理の味を引き締めたり、引き立たせてくれます。

○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ってつけるようにしましょう。

○麺類の汁は残す

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、減塩につながります。

食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができ

す。少しずつ薄味に慣れていき、素材そのものの味を生かした料理を楽しみましょう。

健康生活推進員会 齊藤 重美

保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

