

高齢者・障がい者の方へ 福祉利用割引券・ 障がい者福祉タクシー利用券を 交付します

市では、高齢の方や障がいのある方の外出支援や健康増進を図るため、市が指定した交通機関・施設（バス、温泉、パークゴルフ、市民プール）を利用の際、料金が割引になる「福祉利用割引券」を交付しています。

※対象者には3月下旬に送付する案内文で詳細をお知らせします

福祉利用割引券

◆対象 市内に6カ月以上継続して住民登録または外国人登録をし、次のいずれかに該当する在宅の方

- 満70歳以上の方
- 身体障害者手帳の交付を受け、その障がいの等級が1級または2級の方
- 療育手帳の交付を受け、その障がいの程度がA判定の方
- 精神障害者保健福祉手帳の交付を受け、その障がいの等級が1級の方

※特養老人ホームに入所または病院・診療所に長期入院中の方は申請できません。退所または退院してから申請してください

◆日時・場所 ※市役所では受け付けていません

場所	日時	中央バス 臨時販売所	
りんくる(花川北6-1)	4月1日(木)~2日(金)、4月5日(月)~7日(水) 9:30~16:30	○	
	4月8日以降、土日祝日を除く毎日8:45~17:15随時受付	×	
ひまわり会館(花川南5-3)	4月1日(木)~3日(土)、5日(月) 9:30~16:30	○	
観光センター(親船町107)	4月1日(木) 10:00~16:30	○	
八幡コミセン(八幡2-332)	4月1日(木) 10:00~16:30	○	
花川南第1会館(花川南8-1)	4月6日(火) 10:00~16:30	○	
白樺会館(花川北2-5)	4月7日(水) 10:00~16:30	○	
厚田保健センター(厚田45-5)	4月1日(木) 10:00~12:00	○	
	4月2日以降、土日祝日を除く毎日8:45~17:15随時受付	×	
厚田 望来コミセン(みなくる)(望来27-7)	4月1日(木) 13:15~14:15	○	
厚田 聚富会館(聚富126-11)	4月1日(木) 14:30~15:30	○	
区 虹が原会館(虹が原165-345)	4月8日(木) 10:00~11:00	○	
	古潭会館(古潭40-2)	4月2日(金) 9:30~10:30	×
	桂沢会館(望来129-10)	4月2日(金) 11:00~12:00	×
浜益区	浜益支所(浜益2-3)	4月1日(木)~、土日祝日を除く毎日8:45~17:15随時受付	×
		4月8日(木) 13:00~14:00	○
	実田会館(実田129-2)	4月5日(月) 10:00~12:00	×
	毘砂別会館(毘砂別35-4)	4月5日(月) 13:00~15:00	×
	柏木コミセン(柏木3-15)	4月6日(火) 10:00~12:00	×
	川下コミセン(川下30-19)	4月6日(火) 13:00~15:00	×
	群別自治会館(群別596-1)	4月7日(水) 10:00~12:00	×
幌会館(幌21-2)	4月7日(水) 13:00~15:00	×	

◆問合せ 高齢者支援課 ☎72-6121
厚田支所保健センター ☎78-1033
浜益支所市民生活課 ☎79-2112

障がい者福祉タクシー 利用券

◆対象 市内に6カ月以上継続して住民登録をし、次の①~③のいずれかに該当する在宅の方

- ①身体障害者手帳を交付され、その障がいの等級が1級または2級の視覚・下肢・体幹・心臓・じん臓・呼吸器機能障がいの方
- ②療育手帳を交付され、その障がいの程度がA判定の方
- ③精神障害者保健福祉手帳を交付され、その障がいの等級が1級の方

◆持ち物 手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)、窓口に来られる方の印鑑

※対象者には3月下旬に案内文と申請書兼委任状を送付します

◆受付開始日 4月1日(木)~

◆受付場所 りんくる、厚田保健センター、浜益支所

※福祉利用割引券の交付の会場でも受け付けます

◆問合せ

障がい支援課
☎72-3194
厚田支所保健センター
☎78-1033
浜益支所市民生活課
☎79-2112





青ちゃんこと
青山 真希

黒ちゃんこと
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！



管理栄養士
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

食べ過ぎ予防にご飯を食べよう！

私たちは食べ物からエネルギーを吸収し、そのエネルギーを使って毎日活動しています。

実は、日本人が1日に摂取するエネルギー量は1970年代をピークに年々少しずつ減少しています。それに対して、脂質の割合は高くなっている、メタボの原因の一つと考えられています。

1日のエネルギー量は糖質で6割、残りをたんぱく質と脂質で取るのが理想と言われ、健康的な食生活の目安になっています。

食事の中で主に糖質の源となるのが主食です。主食（ご飯・パン・めん類など）は高カロリーと思われがちですが、減らしすぎるとおなかがすき、間食したり、おかずを食べ過ぎてカロリーオーバーになったりと、エネルギーバランスが崩れてしまいます。つまり食事は「主食・主菜・副菜」のほど良いバランスが大切なのです。

ところで、皆さんは主食の中でも「ご飯は太る」という印象がありませんか？ でもパンやめん類と比べてカロリーが特別高いわけではありません。主食をご飯にする、と献立が高脂肪になりにくく、かむ回数も多くなって満腹中枢を刺激し、食べ過ぎ予防にはおすすめです。

また、糖質の中でお米は消

化吸収が緩やかで、その分腹持ちが良いです。とはいえ、何でも食べ過ぎはよくありません。お米も例外ではなく、とり過ぎれば体脂肪を増やす原因となります。

井ものやカレーライス、おすしなどはついとり過ぎになってしまいうメニューなので注意しましょう。また、すし飯には、砂糖が入っている、白米よりカロリーは高めということを頭の片隅にとどめておきましょう！

わが家でもお米は欠かせない食品です。特に石狩ではおいしいお米がたくさんとれるので、できれば地元のお米を食べたいですね。

(青山真希)

※糖質について
糖質は、脳や腎臓、神経系にとって唯一のエネルギー源です。脂肪などと比べて分解・吸収が早く、即効性があるのが特徴です。不足すると、肝臓に蓄えられていた糖質や脂肪、筋肉を分解します。

ごはん1膳(100g)=160kcalに相当するもの

うどん・そば(生)	1/2玉
うどん・そば(乾麺)	40g
食パン(6枚切り)	1枚
ロールパン	1個
中華めん(生)	1/2玉

成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など、健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 3月16日(火)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 3月15日(月)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

親子料理教室

石狩産のジャガイモを使ってつくってみようもっちゃんず♪

※お子さんにはバンダナをお渡しします！

対象 4歳～就学前のお子さんと保護者

日時 3月13日(土)10:00~13:00 場所 花川北コミセン

内容 親子での調理実習(メニューはもっちゃんず等)

持ち物 エプロン、三角きん、ハンドタオル、はし(お子さんはフォーク、スプーン)、筆記用具

講師 市管理栄養士、食生活改善推進員

定員 20組40人(先着順) 費用 1組500円

申込締切 3月5日(金) 申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124