



▲詳細

町では、町民一人ひとりの心と身体健康づくりと地域全体で健康を支援する環境づくりに向けた取り組みを推進しています。「毎日元気! ながいずみ」を目指し、6回にわたり領域ごとの健康づくりを紹介します。

●食塩のとり過ぎに気をつけましょう●

食塩摂取の1日の目標量は…

(2025年版食事摂取基準目標値)

男性7.5g未満

女性6.5g未満

でも実際は…

男性10.5g

女性8.9g

(令和6年国民健康・栄養調査 食塩摂取量平均値)

1日に男性は3g、女性は2.4gの減塩が必要です。

食塩のとり過ぎで血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、さまざまな病気のリスクを高めます。まずは減塩を意識することから始めましょう。



きゃべつのからししょうゆ和え (2人分)

～ほのかな辛味とごま油の風味で美味しく減塩～

きゃべつ … 100g	a {	しょうゆ … 小さじ1・1/2
ニラ …… 30g		練り辛子 … 小さじ1/4
えのき …… 30g		ごま油 …… 小さじ1

<作り方>

①きゃべつはざく切りにする。ニラは5cm程度に切る。えのきは根を落とし、半分に切る。

②鍋に材料と分量外の水大さじ3を入れ、ふたをして5分蒸し煮し、調味料aを加えて混ぜる。



[1人分: 42kcal たんぱく質1.7g 塩分0.7g]

ちよどいい手話講座 ⑬

福祉保険課 989-5512

監修: 長泉町身体障害者福祉会ろうあ部

みなさん、こんにちは! ちよどいい手話講座のお時間です。今回ご紹介する手話は「お疲れ様です」です。

POINT
相手をねぎらう気持ちを
込めて表現します

「お疲れ様です」の手話



▲左腕を右手こぶしで軽く2回たたく

モデル: 齊藤由利子さん (ろうあ部部长)

▲動画でも解説!



きっと見つかる!

あなたに“ちょうどいい”本 ～よりどり“みどり”の本たち～

町民図書館 ☎988-7801
休館日 毎週月曜日(祝休日を除く)、
毎月第1木曜日(1・5・8月を除く)



▲詳細



知られざる植物の世界へ
根も葉もある植物のはなし



空想と遊びがとけあった、
ゆかいなおはなし
らいおんみどりの日ようび

塚谷 裕一著/山と溪谷社
楠の葉のダニ室、レース状に広がる純白の花弁…。散歩で見かける身近な植物から、植物園や旅先で遭遇した珍奇植物まで、植物の見た目に焦点をおいて多様な面白さを紹介。

中川 李枝子さく、
山脇 百合子え/福音館書店
うたえみどりのしまに住んでいるらいおんみどりは、キャベツが好物の緑色のライオン。猫のトランペ、白熊のムクムクとともに、猫の姉さんのトロを団長にサーカスをはじめること……。

相談日

※★は事前予約制です。

相談の種類	とき	ところ	問い合わせ
総合相談	月～金曜日 9:00～16:00	総合相談室	総合相談室 ☎989-5501
★法律相談	第3水曜日 13:00～16:00 予約開始/5月7日(休)		
★多重債務相談	第2水曜日 13:30～16:30 予約期限/相談日の前日		
交通事故相談	第2・4火曜日 10:00～15:00		
人権相談	第3金曜日 10:00～15:00 ※6月は6月1日(月)に実施します。		
行政相談	第3木曜日、第4金曜日 9:00～16:00		
登記相談	2・5・8・10月の第2水曜日 10:00～12:00		
犯罪被害者支援相談	月～木曜日 9:00～16:00		
★ワンストップ経営相談	第2・4金曜日 9:00～16:00 予約期限/前週火曜日	総合相談室	商工会 ☎986-0685
★休日納税相談	第2土曜日 9:00～12:00	役場	税務課 ☎989-5507
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00	役場	くらし環境課 ☎989-5514
★障がい者相談	第1・3火曜日 10:00～15:00	総合福祉事務所	福祉保険課 ☎989-5512
★乳幼児健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:30	ウェルピアながいずみ	健康増進課 ☎986-8760
★成人健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:00		
★栄養相談	月～金曜日 9:00～16:00		
福祉総合相談	月～金曜日 8:15～17:00	福祉会館	社会福祉協議会 ☎987-7680
身体障害者相談	第4火曜日 10:00～14:00	福祉会館	身体障害者福祉会 ☎986-7453
教育相談	月～金曜日 9:00～16:00 (小中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎987-8880
青少年相談窓口	月～金曜日 9:00～16:00 (小中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎989-7830
妊娠・出産・育児相談	月～金曜日 8:30～17:15	ウェルピアながいずみ	こども家庭センター ☎986-8760
こども・子育て相談	月～金曜日 8:30～17:15	役場	こども家庭センター ☎918-2012

【4月1日現在 人口統計(前月比)】

男性/21,418人(-84) 女性/22,001人(-69) 合計/43,419人(-153) 世帯数/19,475世帯(+53)



▲詳細

THIS IS MOMOZAWA

☎ 桃沢野外活動センター 987-5100

■桃チャレ～母の日! ダッチオーブンで具沢山パエリア & ありがとうの気持ち伝わる木のキーホルダー作り～

時 5月17日(日) 10:00～13:00

費 5,000円(1家族・小学生以下のお子さんを含む家族5人まで)



▲詳細



▲フォーム

■焚火×ヨガ×コーヒーで最高なひと時を

時 6月27日(土) 16:00～18:00

費 3,000円(1人・高校生以上)



▲詳細



▲フォーム

■共通事項

申 フォームで申し込む

期 5月10日(日) 12:00から

