

銚田市新庁舎・公共施設等整備に関するお知らせ⑥

問 市役所 政策秘書課 ☎ 36-7151

「基本構想検討委員会」の第3回会議を開催しました。

市民や有識者等で構成する「基本構想検討委員会」の第3回会議を2月20日（火）に開催しました。

第3回の会議では、公共施設の一体整備の必要性の整理、集約化・複合化する公共施設の検討及び新たに整備を行う公共施設の検討を行いました。具体的な検討内容として、現在市にある公共施設の中から、集約化・複合化を検討する施設の選択を行ったほか、現在市にはない施設で、今回の公共施設の一体整備にあわせ新たに整備することを検討すべき施設の洗い出しなどを行いました。また、委員会において他自治体庁舎等の視察も実施していきます。

なお、市役所内部においても、設置している各会議において引き続き検討を進めていくほか、県内外の庁舎等の視察を行ってまいります。



基本構想検討委員会の様子



食改だより

問 旭保健センター ☎ 37-1411
銚田保健センター ☎ 33-3691
大洋保健センター ☎ 39-4866

※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

食改では高齢者を対象とした「元気サポート事業」や「ひとり暮らし高齢者サロン（社協事業）」に参加し、フレイル予防の食事についての説明や調理を行っています。

「ご存じですか？～フレイル～」

「フレイル」とは、高齢になり病気ではないが筋力や体力が衰えた段階のことです。健康と病気の間中間的な段階 frailty（フレイルティー）という「もろさ」「虚弱」を意味する英語からきている言葉です。

原因は…①社会 ②栄養 ③身体

- ①孤食、うつ傾向、社会参加の欠如
- ②虫歯・歯周病、飲み込みにくさ、食欲不振、食事の偏り、低栄養
- ③筋力低下（サルコペニア）、腰痛・ひざ痛（ロコモティブシンドローム）

予防のためにできることは？

放っておくと寝たきりや要介護状態に

社会参加 趣味やボランティア活動への参加 → 認知機能低下予防に効果的です

食事 1日3食バランスの良い食事 たんぱく質をしっかりと摂りましょう

社会参加 今よりも10分多く身体を動かす習慣をつけることから始めましょう

☆ 歯のケアも忘れずに！
よく噛んで食べ、きちんと歯磨きをしましょう



食改さんのワンポイントミニ講座
～たんぱく質をしっかりと摂って低栄養を予防しよう！～

＊高野豆腐のそぼろご飯＊

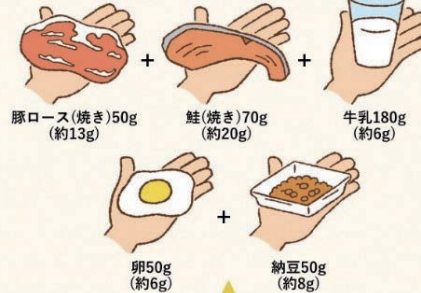
材料	2人分
ご飯	300g
高野豆腐	2個（1個16.5g）
だし汁	50ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3/4
砂糖	小さじ2
ほうれん草	100g
しょうゆ	大さじ3/4
紅しょうが	適宜
白髪ねぎ	適宜

〈作り方〉

- ①鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えて蓋をし、火を止めて3～4分おく。
- ②①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③鍋にAと②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ほうれん草は茹でて、水にとり水気を絞る。
1cm長さに切り、しょうゆをかけ、水気が出たらさらに絞る。
- ⑤器にご飯を盛り、③と④のをせ、紅しょうが、白髪ねぎを添える。

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版（七訂）より計算 ※（）内はたんぱく質量の目安



【栄養量（1人分）】
エネルギー：373kcal
たんぱく質 13.9g
脂質：6.3g
食塩相当量：0.8g

Topics

新銚田駅のロータリーが新しくなりました

令和4年度から工事を開始し、12月15日（金）に竣工いたしました。新銚田駅前ロータリーは当初の整備から約30年以上が経過し、老朽化が進んでいたため、現代の利用者ニーズに合わせた形に作り替える必要がありました。新たに送り迎えのスペースを増設し、雨除けのシェルターを設置することで、駅前の利便性を向上させ、通勤通学者や本市に訪れる多くの人々にとって利用しやすいロータリーとして再整備いたしました。銚田市の新しい玄関口をぜひご利用ください。

