

6月の市民健診日程

指定された日が都合の悪い人は、ほかの日でも受診することができます。

訂正

広報五月十五日号八ページの「食推をもっと身近なものに」の執筆者を次のように訂正しておわびします。
・萩原泰子 → 萩原泰子

日	時	会場	時間	対象地区
1	木	草水保	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	滝谷町、草水町1丁目 草水町2・3丁目
2	金	新小	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	小口、新郷屋、岡田、金屋 大瀬、下新、市新、北安部新
5	月	北上	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	北上1丁目 北上2・3丁目
6	火	北共有	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	下興野町、さつき野町 北上新田、北湯、川口
7	水	金中	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	古津、金津、塩谷、蒲ヶ沢 朝日、割町、西古津
9	金	市之瀬小	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	市之瀬、三津屋 寛路津、長割、三枚湯
13	火	満小	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	七日町 大蔵、滝願寺
14	水	中野	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	中野1・2・3丁目 中野4・5丁目、結
15	木	狭川地区公民館	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	狭島1・2・3丁目 狭野町 車場1・2丁目、こがね町
16	金	車場	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	車場3・4・5丁目 福島、田島 大安寺、六郎
21	水	大集安寺落センター	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	新中田、東金沢、上金沢 新金沢町 東町1・2・3丁目
23	金	勤労青少年ホーム	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	善道町1・2丁目 本町1・2丁目
26	月	新栄	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	新栄町 山谷町1丁目 美幸町1丁目、緑町
27	火	保健福祉センター	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	吉岡町、南町 山谷町2丁目 美幸町2丁目
28	水	吉岡	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	古田 山谷町3丁目 美幸町3丁目、天神
30	金	山谷	※午前 9:30~11:30 ※午後 1:00~3:00	

※印の時間は歯科健診を実施しません。

- ◎食物繊維とは、「人間の消化酵素で消化されない食品中の難消化成分の総体」です。
◎食物繊維は私たちの体にとって、大切な栄養素です。
◎食物繊維は成人病や大腸がんの予防に効果があることが分かっています。
◎食物繊維入りのドリンク飲料もありますが、毎日の食事の中で満遍なく取るのが大事です。
◎食物繊維を1人1日20グラムを目安にとるよう心がけましょう。(別表参照)。
①室温にもっておいいたバターとビーナッツバターをボウルに

食物繊維量の参考例

食品名と量	含まれる食物繊維量
おから 50g	4.7g
りんご(1ヶ) 250g	3.0g
白いんげん(乾) 30g	5.9g
ひじき 8g	4.4g
かぼちゃ 100g	3.0g
納豆(1パック) 30g	2.9g
キウイ(1ヶ) 100g	2.7g
切り干し大根(乾) 15g	2.7g
ごぼう(1/3本) 150g	1.8g
さつまいも(1/3本) 100g	2.3g
寒天 2g	1.6g
わかめ(乾) 5g	1.9g

- ②に薄力粉やベーキングパウダー、塩を入れて、全体を切るようにさつくり混ぜる。
③④ 直径一ちの口金を付けた絞り出し袋に入れて、天板に七〜八センチの長さに絞り、スプーンの背で棒状に整える。
⑤ 黒ゴマをふりかけ、一八〇℃のオーブンで焼けば出来上がりです。家族そろっていただきましょう。

☎ 25-1161
☎ 25-1161

在宅介護支援センターの電話番号を訂正
記事「高齢者の総合福祉センター」の中で、次のような誤りがありました。おわびして訂正します。
☐在宅看護支援センターの電話番号
☎ 25-1161



会福祉協議会 ☎ 24-8376
☐その他 参加費は無料、昼食は社会福祉協議会で用意します。

お買物、ご用命は市内で

明日を支える2つの保険です。

(契約2口につき) 30歳男性	月 3,360円
介護年金	無制限 100万円
介護一時金	100万円
高度障害年金 (65歳まで)	100万円
高度障害一時金	100万円
死亡保険金	100万円

(契約2口につき) 個人30歳	月 1,910円
がん診断 診断給付金	一時金として 100万円
がん入院 入院給付金	1日につき 1.5万円
がん在宅 在宅療養給付金	20万円
がん通院 通院給付金	1日につき 5万円
がん死亡 死亡保険金	150万円

「健康を願うすべての人に心の安らぎとゆとりを」
私たちがアメリカンファミリーの願いです。

新津地区指定代理店
新津法人会厚生制度推進員

L 保険企画
長瀬 安子
TEL (0250) 22-2202
FAX (0250) 22-3065



(登録番号) AF 54-6-004 アメリカンファミリー生命保険会社