

催し

福祉センター

☎823-7500 ㊟823-1411

催し名	月日	時間	費用等	内容など
健康相談	5月10日(火)	13時30分～14時30分	無料 (申し込み不要)	内容＝保健師個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

自分がわかる手相入門

楽しく手相についてを学びましょう。

日程◆5月17日、24日、6月7日、14日
(いずれも火曜日)

時間◆13時30分～15時

場所◆福祉センター

講師◆占いの学校 東明学院
専任講師 吉谷 久美子さん

対象◆60歳以上の人

定員◆16人 (先着順)

参加費◆500円 (全4回分)

申し込み◆5月6日(金)～12日(木) (土、日曜日は除く)

までに参加費を添えて、福祉センターへ



催し

図書館

☎823-3215 ㊟824-3315

休館日：月曜日 (祝日などの場合翌日)

5/31(火) (図書整理日)

催し名	月日	時間	費用など	対象	内容など
赤ちゃんのための おはなし会 ももちゃんくらぶ	5月6日(金)	10時30分～	無料 (自由に参加 できます)	0～3歳児	内容＝「ふわふわ ふー」 「おーい、クレヨンくん」ほか
	5月20日(金) ※ひまわりプラザ				内容＝「ぴょーん」 「おいっちにおいっちに」ほか
	6月3日(金)				内容＝「ぼくのジイちゃん」 「ねえとうさん」ほか
ももたろうくんの おはなし会	5月14日(土)	11時～		幼児～ 低学年	内容＝「ざりがに」 「ごりらのごんちゃん」ほか
	5月28日(土)				

図書館へ行こうカードを
始めました！

皆さんが図書館ですてきな本とたくさん出会えることを願って、**図書館へ行こうカード**とカードに貼る**シール**の配布を始めました。

本を借りた人1人につき、1日1枚シールを配布して

います。シールが8枚たまるとに、小さなお楽しみが待っています。

皆さんお問い合わせのうえ、お越しください。

対象◆海田町立図書館の図書利用カードを持っている人

場所◆海田町立図書館カウンター

期間◆6月29日(水)まで



催し

公民館

海田公民館 ☎822-7373 ㊟824-1125

海田東公民館 ☎823-2711 ㊟824-2311

ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーバドミントンなどの用具を貸し出します。

海田公民館＝毎月第1・3日曜日

10時～16時

海田東公民館＝毎月第1土曜日

9時～12時

高齢者学級
「寿大学」
「延寿大学」
募 集

寿大学（海田公民館）、延寿大学（海田東公民館）の入学者を募集しています。共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。
 対 象◆おおむね60歳以上
 年会費◆1,500円（申込時）
 申し込み◆年会費を持参の上、直接、海田公民館または海田東公民館まで（随時（日曜日・祝日を除く9時～17時15分）受け付け）

活 動◆講演会・社会見学・レクリエーションなど

保健行事

保健センター

☎823-4418 ㊟823-0020

休館日：土・日曜日・祝日

管理栄養士の食コラム

「温野菜 vs 生野菜」
加熱した野菜と生野菜、
どちらを食べるべき？

野菜は生よりも加熱した方がカサが減り、たっぷり食べられますし、食物繊維も多く摂れます。一方で生野菜はビタミンを加熱によって破壊されずに摂ることができ、酵素も含まれますので、身体の消化機能の負担を軽減できます。

油で炒めたり、煮たりする加熱野菜料理も食べたり、サラダのような生野菜料理も食べるといったように、ひとつの調理法にこだわらず、いろいろな食べ方で楽しみながら摂取しましょう。

350！
野菜を食べよう

海田町食育ボランティア
ヘルスメイトおすすめレシピ
和風ミネストローネ

(1人分)
 熱量◆148kcal
 塩分◆0.5g

材料「4人分」

ベーコン…………… 50g	ニンジン…………… 40g
白ネギ…………… 1/2本	オリーブ油……大さじ1
ジャガイモ…………… 80g (小1個)	塩…………… 小さじ1/5
セロリ…………… 40g	コショウ…………… 少量
大根…………… 50g	だし汁……………3カップ
ニンニク…………… 1/2片	マカロニ…………… 20g
プチトマト……………6個	粉チーズ…………… 適量
	パセリ…………… 適量

作り方

①ベーコン、ジャガイモ、ニンジン、大根は1cmくらいの色紙切り。白ネギは5mm幅に切る。プチトマトは半分に切る。セロリは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。

②厚手の鍋にニンニク、ベーコンとオリーブ油を入れて弱火にかけ、ニンニクがきつね色になるまで炒める。ニンジン、セロリ、大根、ジャガイモ、白ネギを入れて中火にして炒める。

③だし汁を加え、沸騰したらあくを取り、マカロニを加えて5分煮る。プチトマトを入れてさらに5分煮る。

④塩、コショウで味を調え、火を止めて器に盛り付ける。お好みでオリーブ油を回しかけ、粉チーズや黒コショウ、オリーブ油、パセリを散らす。

定期予防接種について

次の予防接種について対象年齢の人には4月に案内を郵送しています。

まだ案内が届いていない人はお知らせください。

●MR（麻しん風しん）2期

平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれ

●二種混合（破傷風ジフテリア）

平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれ

●日本脳炎2期

平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれ

平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれ

平成28年度 高齢者肺炎球菌定期予防接種について

対象年齢の人には4月に案内・予診票・接種券を郵送しています。まだ案内が届いていない人はお知らせください。

●今年度の対象は以下の年齢の人です。

対象者	生年月日
65歳となる人	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳となる人	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳となる人	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳となる人	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳となる人	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳となる人	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳となる人	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳となる人	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

●特例

60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人も対象となります。（※案内は郵送していませんので保健センターまでご連絡ください。）

自己負担額◆3,000円

接種についての詳細は案内をご覧ください。

対象年齢の人全員へ案内を郵送していますが、過去に1度でも肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は定期接種の対象となりませんのでご了承ください。

75歳以上で対象年齢外の人 は、任意接種も実施できます。詳しくは保健センターまで問い合わせてください。町ホームページにも掲載しています。