



4月の献血

☎ 社会福祉課 55-2757

4月の献血

日	場 所	時 間
2日(水)	市役所駐車場	9:30~15:30 (昼休み12:00~13:00)
17日(木)		
28日(月)		

富士献血会場

と き 4月13日・27日 各日曜日
9:30~12:00、13:00~16:00
と ころ フィランセ東館1階リハビリルーム

ロゼシアター開館10周年記念事業

「BS日本のうた」観覧者募集

と き 4月24日(木) 開場18:00~
と ころ ロゼシアター大ホール
定 員 1,400人程度

申し込み 4月10日(必着)までに官製往復はがき(1人1枚)の往信用の裏面に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、返信用の表面にご自分の郵便番号、住所、氏名を書いて、〒420-8721 NHK静岡放送局「BS日本のうた」公開係へ 返信用裏面には何も記入しないでください。応募者多数の場合 は抽せん。

問い合わせ
NHK静岡放送局
☎054-274-1020
(月~金10:00~18:00)



手話奉仕員養成講座(入門編)

☎ 障害福祉課 55-2761

聴覚障害者とともに活動し、手話奉仕員を目指す人のための講座です。
と き 5月20日~12月9日の火曜日 19:00~21:00と日曜日 10:00~15:00 計23回
と ころ フィランセ西館4階ホール
対 象 市内在住・在勤の人
定 員 60人 受講料 無料(教材費実費)
申し込み 4月18日までに電話で障害福祉課へ
2年間かけて行います。

乳幼児医療費受給者証の交付について

☎ 児童福祉課 55-2763

平成12年3月2日以降生まれの子どもは、3月31日で有効期限が切れます。3月末に新しい受給者証を郵送しますのでご確認ください。
なお、平成9年4月2日~12年3月1日生まれの子ども受給者証は、誕生日末日(1日生まれは前月末日)が有効期限となっています。お手元にある受給者証を引き続きお使いください。

印鑑登録印はあなたの財産です

印鑑登録とは、所有の印をあなた個人のものとして公に立証するために登録することです。登録された印鑑を「実印」といい、不動産の売買や保証などに必要で、個人の財産を守る大切なものです。

印鑑登録をする際には、本人が写真付きの官公庁発行の身分証明書(パスポート・自動車運転免許証など)を持参して登録する場合や代理人に委任して登録する場合などさまざまなケースがありますのでお問い合わせください。

登録できない印鑑

大きさ...印影が1辺8mm以上25mm以下の枠の中に入らないもの

高さ2cm未満

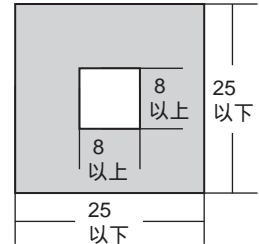
縁が全部ないまたは著しく欠けている

印章がすり減って印影がはっきりしない

ゴム印や印章の変形しやすいもの

氏名以外(職業・資格・花文字・飾り柄など)が彫られている

彫られている氏名の文字が住民票(外国人登録原票)と同じでないもの
家族で同じ印鑑は登録できません。また、石材の印鑑は欠けやすく登録印にできませんでしたが、水晶・メノウ材などの印については登録できるようになりました。



☎ 市民課 55-2747

健康づくり・保健コーナー ⑦



1日3食しっかりって栄養バランスに気をつけよう

「よい食習慣とは~1日3食のリズム~」

1食でも欠食すると1日に必要な栄養量が不足し、生活習慣病の要因になります。よい食習慣を身につけるためには、朝食を抜かないことが第一歩です。朝食をしっかり食べないと脳に十分なエネルギーが届かず、集中力や持続力が低下します。さらに体調を整えたり病気を予防したりするビタミン、ミネラル、食物繊維も不足します。このような**栄養バランスの偏り**が**生活習慣病**を招いてしまいます。

「富士市の現状」

平成13年度に実施した市民アンケートによると、朝食をとらない人(週2回以上)の割合は、次の表のように20・30歳代で30%から40%ありました。

	富士市(朝食の欠食)		国民栄養調査(欠食習慣)	
	男	女	男	女
20歳代	40.0%	34.4%	46.3%	34.7%
30歳代	35.3%	15.1%	38.8%	25.0%
40歳代	21.2%	17.0%	24.6%	15.4%

「栄養のバランスをとるためには」

私たちの体は、いろいろな栄養素により生命を維持し、常につくりかえられています。そこで1回の食事には、**「主食(1品) 主菜(1品) 副菜(2品)をそろえる」**ようにして、いろいろな食品(30食品)を組み合わせる工夫をしましょう。栄養バランスは1日単位で考えるのが基本です。朝食を抜いたりせず1日3食、規則正しく食べる習慣を心がけましょう。

主 食 炭水化物(米・パン・めん類などの穀類・いも類)

主 菜 たんぱく質・脂質(魚・肉・卵・大豆製品)

副 菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維(野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類)

間食(おやつ) ビタミン・カルシウム(果物・牛乳・乳製品)

保健福祉センター ☎64-8990