

塩をかけずに、ひと工夫

減塩生活のすすめ

食生活を見直してみませんか

食塩を取り過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、血圧が上昇します。そして、高血圧やがんなどの生活習慣病を引き起こし、脳卒中などの深刻な合併症につながります。

食塩は調味料だけでなく、身近な食品にも含まれています。知ら

ず知らずのうちに取り過ぎてしまわないように、食生活を見直してみませんか。

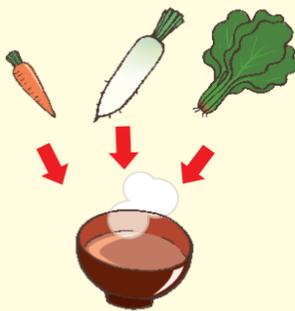
●食塩摂取の目標量

日本人の一日の食塩摂取目標量は、男性で9g未満、女性で7.5g未満ですが、現状は、男性の平均は11.4g、女性の平均は9.6gとなっており、男女共に目標量を約2g超えています。

左図のような減塩の工夫を毎日

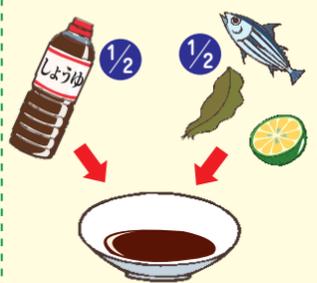
減塩の工夫

▷みそ汁を具だくさんに～塩分マイナス約0.5グラム



▷麺類の汁を残す～塩分マイナス約3.5グラム

▷しょうゆをだしや酢などで割る～塩分マイナス約1.3グラム



▲一日に必要な野菜350グラムの例

の食生活にも取り入れ、無理なく出来ることから始めましょう。

●野菜の効果
野菜にはカリウムが多く含まれます。カリウムは体内の余分なナトリウムを体外に出す働きがあり、血圧の上昇を防ぎます。一

みんなで行こう 地域の文化祭

●荒川地域にここ文化祭

内容・日時
▷作品展…1月24日(金)午後1時～6時、25日(土)午前10時～午後3時30分
▷世代間交流会(ふれあいあそび等)…1月25日(土)午前10時～正午
▷発表会…1月25日(土)午後1時～3時30分
会場・問合せ 荒川山吹ふれあい館 ☎(3805) 2860 FAX(3805) 2861

●南千住ふれあいまつり

内容・日時
▷作品展…2月14日(金)・15日(土)午前10時～午後3時
*15日は、午後2時まで
▷発表会…2月15日(土)午後1時～3時
▷ふれあいせせらぎコーナー…2月15日(土)午前10時～午後2時
会場・問合せ 南千住駅前ふれあい館 ☎(3803) 0571 FAX(3803) 0572

●町屋ふれあい文化祭

内容・日時
▷作品展…1月30日(木)～2月1日(土)午前10時～午後6時
*2月1日は午後3時30分まで
▷ステージ発表…2月1日(土)午前10時～午後3時30分
▷とん汁コーナー…2月1日(土)午前10時30分から
▷ゲーム・製作コーナー…2月1日(土)正午～午後3時
会場・問合せ 荒木田ふれあい館 ☎(3800) 1981 FAX(3800) 1982

●尾久ゆうゆう文化祭

内容・日時
▷作品展…1月31日(金)、2月1日(土)午前10時～午後6時
*2月1日は、午後3時まで
▷発表会・ふれあいコーナー(ゲーム、簡単制作、喫茶等)…2月1日(土)午前10時～午後3時
会場・問合せ 西尾久ふれあい館 ☎(3810) 6219 FAX(3810) 6251

- 緑のカーテン部門
- ▽株式会社南進堂書店(東尾久4丁目)
- ▽小林マサ子(西尾久5丁目)



▲岸ゆりさん宅の前庭

- 一般部門
- ▽岸ゆり(町屋2丁目)
- ▽齋藤弘志(町屋2丁目)
- ▽猪狩三保(町屋7丁目)
- ▽山口裕司(町屋1丁目)
- ▽城北信用金庫南千住支店(南千住5丁目)
- ▽南千住第二幼稚園グリーンクラブ(南千住8丁目)



▲汐入せせらぎ広場の街なか花壇

- 街なか花壇部門
- ▽西尾久四丁目町会(西尾久四丁目南児童遊園)
- ▽南千住新光町会(南千住六丁目児童遊園)
- ▽たんぼぼ(汐入せせらぎ広場)



▲南進堂書店の緑のカーテン

- ▽株式会社三和クリーン(西日暮里5丁目)

第5回あらかわ「緑・花」大賞が決まりました

区では、区民の皆さまが愛情を注いでつくり出したガーデニング等の美しい花と緑を表彰する、あらかわ「緑・花」大賞を実施して

日350g以上を目標に野菜をたっぷり食べることも大切です。

◇ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します

具を除いたみそ汁を、大きじ1杯程度、直接会場へお持ち下さい。

日時 毎週木曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時30分

会場 がん予防・健康づくりセンター12階

対象 区内在住・在勤の方

費用 無料

問合せ 健康推進課 ☎内線423

健康長寿の簡単料理講座(無料)

手軽に出来る料理と保存の方法を紹介します。

日時 2月18日(火)午後2時～4時

会場 尾久ふれあい館

対象 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方、30人(申し込み順)

申込み・問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2662

ふれあい館の催し

来館または電話でお申し込み下さい(申し込み順)。持ち物等詳細は、お問い合わせ下さい。

- 荒木田ふれあい館 ☎(3800) 1981 FAX(3800) 1982
- 家族介護者教室～食事介助(無料)
▷1月25日(土)午後1時30分～3時▷高齢者の介護に関心のある中学生以上の方、30人

- 荒川山吹ふれあい館 ☎(3805) 2860 FAX(3805) 2861
- リサイクルひろば
ティッシュ1箱を持参の上、直接会場へお越し下さい。
▷2月7日(金)午後2時～3時▷乳・幼児向けの衣類・玩具・絵本などのリサイクル

- 石浜ふれあい館 ☎(3805) 5301 FAX(3805) 5302
- 創作折紙講座「バンダ」
▷1月26日(日)午後1時30分～4時▷10歳以上の方、10人▷200円(材料費)

- 浜工房「貝運キーホルダー」
▷1月31日(金)午後1時30分～4時▷20歳以上の方、15人▷200円(材料費)

- 東日暮里ふれあい館 ☎(3807) 6383 FAX(3806) 6281
- 成人HIP☆HOP教室
▷1月28日～3月18日の火曜日(2月11日を除く、全7回)午後8時15分～9時15分▷区内在住・在勤の18歳以上の方、15人▷500円(保険料)

- 南千住駅前ふれあい館 ☎(3803) 0571 FAX(3803) 0572
- パパとあそぼう「肉まん&ピザまん作り」
▷2月1日(土)午前10時～11時30分▷幼児と父親、10組▷100円(材料費)

熊野前駅周辺地区バリアフリー基本構想(素案)に関する意見を募集

区では、「荒川区バリアフリー基本構想(全体構想)」を策定し、まちづくりにおける総合的なバリアフリー化を進めています。この度、その全体構想の中で定めた重点整備地区の熊野前駅周辺地区を対象に、「熊野前駅周辺地区バリアフリー基本構想(素案)」を作成しました。区民の皆さまの意見を募集し、この基本構想に反映していきます。

提出出来る方 次のいずれかに該当する方
▷区内在住・在勤・在学の方
▷区内に事務所・事業所を有する個人及び団体
▷この基本構想により影響を受ける個人及び団体

提出方法 持参、郵送、ファクスまたは電子メール(件名は「熊野前駅周辺地区バリアフリー基本構想」)で、意見・住所(町丁目まで)・氏名・年齢を明記し、1月30日(木)必着

*基本構想(素案)の全文は、区役所2階情報提供コーナー・北庁舎2階交通対策課または荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)でご覧頂けます

提出・問合せ 〒116-8501荒川区荒川2-2-3 荒川区役所北庁舎2階交通対策課 ☎内線2814 FAX(3802) 6230

電子メールアドレス koutsutaisaku@city.arakawa.tokyo.jp