

健康

障害者

フォトニュース

9月は食生活改善普及運動月間

食事をおいしくバランスよく食べよう

毎日 **プラス1皿** の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量350gは、日本人の現状の平均野菜摂取量にもう1皿加えた量に相当します

食生活を改善して生活習慣病を予防

毎日のくらしに **withミルク**

牛乳・乳製品でたんぱく質やカルシウムを摂取しましょう。牛乳が苦手ならチーズやヨーグルトを、乳製品が苦手なら大豆製品がおすすめです

おいしく減塩 **1日マイナス2g**

目標は男性8g・女性7gです。だし・かんきつ類・香辛料などでおいしく、また、栄養表示を見て賢く減塩しましょう

野菜を簡単に調理した朝食レシピを掲載した食育リーフレットを健康推進課(いずみプラザ内)で配架しています。市HPでもご覧いただけます。

楽ちん・簡単料理 で手軽に野菜をとりましょう

なすときのこのポン酢和え (1人分エネルギー86kcal)

材料(2人分)
なす中2本(135g)、しめじ1/2袋(80g)、ちりめんじゃこ(10g)、ポン酢小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、ごま油小さじ1

作り方

- ①なすは、へたを取り、縦4つに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける
- ②耐熱皿に①を入れ、ラップをしてレンジ(500Wで約5分)にかける
- ③水を切り、ちりめんじゃこ調味料を和える※お好みでおろし生姜を添える



クックパッドに市の栄養士が考案するメニューを紹介 **国分寺市のキッチン**

HP <https://cookpad.com/kitchen/16684637>
※右のQRコードからアクセス可



→健康推進課 ☎(042)321-1801

凡例 日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

障害のある方もない方も共に働く社会を目指して

9月は障害者雇用支援月間



障害のある方と共に働き、共に支え合う社会に関して考えてみませんか。

障害のある方の「働きたい」思いを支援し、自立と社会参加を促進するため、就労支援を行っています。

市障害者就労支援センターをご利用ください

就労支援センターを中心にハローワークなどの関係機関と連携を図りながら、就労支援事業を行っています。障害のある方が適性と能力に応じた仕事に就き、身近な地域で働き続けていけるように支援しています。

また、事業主への各種相談や助成金などの情報提供、障害者雇用に対する理解や不安の解消に向けた支援も行っています。

相談時間

月～金曜日午前10時～午後7時、第1・3土曜日午後1時～7時※12月29日～1月3日を除く

相談方法

☎(042)300-1500またはFAX(042)324-1718で※面談は申し込み制

場 泉町2-3-8 (障害者センター内) 無料

障害者雇用セミナー 「働く」を実現する

9月14日(土)午後3時～4時30分(受付=2時45分～) リオンホール(cocobunji WEST5階)

障害者を雇用している企業の担当者と、その企業で就労している障害者を招き、お話を伺います。

対 市内在住の方や事業主・支援者

講 中林良則さん(障害者雇用企業代表取締役社長)

費用 無料

申 問氏名・連絡先を明記し、FAX(042)324-1718またはメールsyuro@keyakinomori.or.jpで市障害者就労支援センターへ※手話通訳・要約筆記を希望する方は9月5日(木)までに申し込み

作業の発注に市内の障害者施設をご活用ください

国分寺障害者施設お仕事ネットワーク

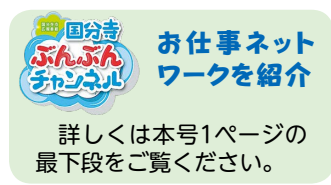
市内の福祉作業所で働く障害者の仕事の拡充と工賃アップを目指し、共同受注などに意欲的に取り組んでいます。清掃・印刷・封入・ポストインなどいろいろな仕事に対応していますので、ご活用ください。

発注・問い合わせ先

国分寺障害者施設お仕事ネットワーク代表

☎(042)324-7071 (ともしび工房内)

加盟団体(社福)万葉の里・(社福)けやきの杜・(社福)ななえの里・(社福)はらからの家福祉会・(社福)東京聴覚障害者福祉事業協会・(社福)Ann Bee・認定NPO法人Ohana・NPO法人国障連喫茶・(一社)Life Commit・(一社)一粒福祉会・(社福)市社会福祉協議会



→障害福祉課(内523)



フォトニュース

消火活動に協力した市民に 国分寺消防署長感謝状

7月5日に発生した車両火災の際、消火器を使った初期消火を行った浅沼裕明さん、長谷川泰之さん、吉賀龍士郎さんに対して、7月26日に国分寺消防署長から感謝状が贈呈されました。



ピースメッセンジャー広島訪問

8月5日～7日にピースメッセンジャー(小・中学生12人)が広島を訪問しました。平和記念資料館の見学や被爆体験された方のお話を通じて、戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさを肌で感じました。6日には市長と共に広島市平和記念式典に参加し、市民の皆さんから寄せられた3万羽を超える折り鶴を広島平和記念公園「原爆の子の像」へ届け、平和への思いを新たにしました。



第45回障害者(児)運動会・お楽しみ会
10月5日(土)午前10時～午後2時30分
市民スポーツセンター
誰でも参加できるような種目やアトラクションを一緒に楽しませてください。
因○午前の部(競技)玉入れ・ボトル倒し・大玉転がし・パン食い競争○午後の部(お楽しみ交流会)ポッチャ・卓球パレー!風船パレー!ドッチビー!フロアホッケー! 無料申 9月13日(金)

までに直接障害福祉課(市役所第2庁舎)へ※各障害者団体に所属している方は各団体へ物上履き各障害者団体に所属していない方は保険代30円、昼食を当日お持ちください
ボランティア募集
会場設営・駐車場整理など申 9月13日(金)までに電話でボランティア活動センターこくぶんじへ問 ボランティア活動センターこくぶんじ ☎042-300-6363
↓障害福祉課(内202)