

栄養士
コラム

食事で免疫力アップ術！

私たちの周りには、感染症の原因となるウイルスや細菌が存在しており、普段から私たちの身体は多くの敵にさらされています。免疫力が高ければ、発症を抑えられる可能性が高まります。自分のできることから取り組み、感染症に負けない身体をつくりましょう。

■免疫力を高めるポイント

①腸に良い食品で免疫強化

免疫の働きを担う免疫細胞の約6～7割は腸管に集まっていると言われています。ヨーグルトなどの発酵食品や、野菜・果物などの食物繊維が豊富な食品を取り入れましょう。



②よく噛んで食べる

唾液は、口に入ってくるウイルスや細菌などが体内に入ることを防ぎます。唾液の分泌をよくするためにも、食事の時によく噛むようにしましょう。

③運動・睡眠も大切に

食事だけ気をつけていても、免疫力を高めることはできません。運動・睡眠を含めて自身の生活習慣を見直し、生活改善に取り組んでいきましょう。

〈世代別の食事のコツ〉

・子ども

成長期の子どもにとって、おやつは大切な栄養源になります。スナック菓子などは避け、ヨーグルトや果物などの腸によい食品を取り入れましょう。

・大人

腸内環境の悪化につながるため、揚げ物などのたんぱく質や脂質が多い食品の食べすぎには注意しましょう。

・高齢者

年齢が重なるにつれて、食事量だけでなく免疫力も下がる傾向にあります。1日3食とることを心がけ、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを積極的に取り入れましょう。



問い合わせ

健康増進課 健康推進係

☎ 0299-48-0221 (内線 4003)

過去の栄養士コラムはこちら▶



直売コーナー OPEN!

12月30日 金

まで営業中!

水・木・金 10:00～12:00

土・日 10:00～12:00

13:00～15:00

定休日：月・火

季節により営業日・時間は異なります。

パンジー・ビオラ・葉牡丹 ほか

杵つき餅

☎ 0299-58-3690

FAX 0299-58-1531

📍 小美玉市宮田500 (県道59号沿い)



住まいのリフォーム
ご相談承ります!

問い合わせはこちらから▶



住友不動産(株)水戸営業所

水戸ショールーム Tel: 029-305-3310

〒310-0851 水戸市千波町1840



学校紹介 納場小学校

校章解説：みつばちと、春に咲くかれんなフリージアの花をかたどっています。みつばちは「よく働く・協力・まとまり」を、フリージアは「友情」を表しています。



1 ICTを活用した授業 2 田植え 3 スポーツフェスタ

🏠 紹介します！わたしの学校



納場小学校
6年
上野 伊李菜 さん

納場小学校は1877年に創立し、146年の歴史がある学校です。明るく元気な児童が多く、「あいさつ、朝ランニング、読書50冊読破、思いやり」を心掛けて生活しています。高学年を中心に、積極的にあいさつ運動も行っており、学校全体が明るくなるよう取り組んでいます。これからも納場小のみんなが元気に楽しく過ごせるように頑張ります。

🏠 笑顔あふれる環境を目指して



納場小学校
平澤 孝教 教諭

本校は、児童がさまざまな集団活動を通して、互いの良さを認め、よりよい学校生活を送ることができる異年齢交流の在り方を追究しています。また、児童が良好な人間関係形成に必要な資質・能力を高められるよう、毎日の教育活動に取り組んでいます。子どもにも、保護者にも、地域にも、教師にも、すべての関係者に笑顔があふれる環境を目指して、日々全力で子どもたちと向き合っています。

問い合わせ 教育指導課 指導係 ☎ 0299-48-1111 (内線 2231)

携帯電話・スマートフォン・インターネットに関わる事ならなんでもご相談下さい！

docomo ドコモショップ小美玉店

〒319-0106
小美玉市堅倉1598-21
☎ 0120-135-224
営業時間 10:00～19:00
定休日 第2火曜



docomo ドコモショップ石岡店

〒315-0014
石岡市国府4-6-12
☎ 0120-570-360
営業時間 10:00～19:00
定休日 第2水曜



待ち時間緩和の為、ご来店の際は予めご予約をお願い申し上げます。従業員一同心よりお待ちしております。


皆様のご意見をお寄せください パブリックコメントを募集します



市の未来に向けた方針や計画をより良いものにするため、市民の皆さんからのご意見を募集します。皆さんからの貴重な声をお待ちしています。

■パブリックコメントとは？

市が重要な事案などを策定する過程で、市民に案を公表し、広く意見・情報・改善案を求める手続きをパブリックコメントと言います。提出された意見に対する市の考え方を公表し、その結果を反映することによって、よりよい行政を目指します。

閲覧場所	①小美玉市役所庁舎 (本庁、小川、玉里) ②市ホームページ ▶	
募集期間	12月16日(金)～令和5年1月16日(月)	
提出方法	意見提出用紙を市ホームページまたは閲覧場所で取得し、計画名、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、以下のいずれかの方法で提出してください。 [郵送] 〒319-0192 小美玉市堅倉835 小美玉市役所 秘書政策課 [FAX] 0299-48-1199 [電子申請] 市ホームページの申請フォーム (各計画などの二次元コードからアクセスできます) [提案箱] 閲覧場所にある提案箱に投函	
その他	・電話や口頭での意見は受け付けません。 ・個人情報とは他の目的には使用しません。 ・意見中、個人が特定できる情報は伏せたうえで公表します。 ・個別の回答は行いません。	



小美玉市第2次総合計画 後期基本計画(案)



本市の中長期の持続的な市政運営の指針となり、まちづくり全般を網羅する市の最上位計画です。

問い合わせ 企画調整課 企画調整係

☎ 0299-48-1111 (内線 1232)



小美玉市教育大綱 (改定案)



本市の教育、学術及び文化の振興に関する総合的な施策について、その目標や施策の根本となる方針を定めるものです。平成30年に策定しましたが、社会情勢の変化や新たな課題に対応するため、見直しを行います。

問い合わせ 秘書政策課 政策推進係

☎ 0299-48-1111 (内線 1211)



小美玉市教育振興基本計画 (改定案)



本市における教育の基本方針を定め、計画的かつ効率的な教育行政に資することを目的として、平成30年に策定しましたが、中間年の5年目を迎え、社会情勢の変化や新たな課題に対応するため、見直しを行います。

問い合わせ 教育企画課 企画係

☎ 0299-48-1111 (内線 2212)



小美玉市生涯学習推進計画 (改定案)



本市の生涯学習を計画的・体系的に推進することを目的として、平成30年に策定しましたが、社会情勢の変化や新たな課題に対応するため、見直しを行います。

問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係

☎ 0299-48-1111 (内線 2262)



小美玉市スポーツ推進計画 (改定案)



本市のスポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成30年に策定しましたが、社会情勢の変化や新たな課題に対応するため、見直しを行います。

問い合わせ スポーツ推進課 スポーツ推進係

☎ 0299-48-1111 (内線 2252)

関東ブロック女性農業委員等研修会が行われました

県内の女性農業委員を対象に、女性農業委員研修会が宇都宮市で行われ、市から3名の女性農業委員が参加しました。農地利用の最適化を推進し、女性農業委員の活動を広げるための講演や事例発表を通して、女性農業委員の役割などを学びました。

▶研修報告

農業委員 外之内登美

世界情勢の不安定化などから農業をとりまく環境が厳しい中、女性農業委員研修会が開催され、熱心に取り組む女性たちのパワーを感じました。女性農業委員にとってこのような研修会に参加をし、研鑽を積み、意識を高めてゆくことが大切なことだと思いました。



新たに農地利用最適化推進委員が委嘱されました

農業委員と連携して、担当区域ごとに農地利用の最適化を推進するための活動（農業の担い手への農地の集積・集約化・耕作放棄地の発生防止と解消、新規参入の促進）を行います。

▶農地利用最適化推進委員（敬称略）

小川地区：吉成英夫、伊藤信行、藤岡誠市

玉里地区：遠藤高司、久保田昌治

（任期：9月1日～令和7年3月31日）

問い合わせ

農業委員会事務局

☎ 0299-48-1111（内線 1502・1503）



農地のこまめな手入れをお願いします

遊休農地は雑草や害虫の発生で周辺に迷惑を与えるばかりでなく、不法投棄や火災を招く恐れがあります。近隣の迷惑にならないよう、農地所有者や借主は、農地の耕作や道路沿いの除草など、こまめな手入れをお願いします。



農地転用には許可申請が必要です

農地を農地以外の目的で使用する際（住宅の建築、資材置場、駐車場など）は、農業委員会への許可申請が必要です。農地転用をご検討の方は事前に農業委員会にご相談ください。



棚一枚でもお気軽にどうぞ!

株式会社 **笹光建設**

〒311-3416 茨城県小美玉市与沢253-37

TEL 0299-54-0618 FAX 0299-54-0421

www.sasamitsu.co.jp/

ささみつ

検索

新築/増改築/小さなリフォームなど

塗り替え・外装リフォーム専門店

外装ショールーム
OPEN!

地域密着!!

地元を支えられ

創業 **40年**

石岡市の
塗装屋さん **(有)中嶋塗装工業**

石岡本社 石岡市半ノ木14159-5 ☎ 0299-57-1641 住宅診断・お見積り **無料**

小美玉市羽鳥2727-11 ☎ 0299-57-2485 **中嶋塗装工業** 🔍 検索