

# 市内3駅でイルミネーション点灯



▲吹上駅(北口)



▲エルミパーク

市内各駅周辺において、イルミネーション点灯式が行われます。鴻巣市コミュニティ協議会では、コミュニティづくりの普及啓発と活動推進のため、設置団体を応援しています。

点灯式 (予定) / 鴻巣駅 = 11月24日(金)16時30分～、北鴻巣駅 = 11月26日(日)16時～、吹上駅 = 11月30日(木)17時～  
 点灯期間 (予定) / 鴻巣駅 = 1月14日(日)まで、北鴻巣駅 = 1月27日(土)まで、吹上駅 = 1月20日(土)まで  
 問い合わせ / 鴻巣市コミュニティ協議会事務局 (自治文化課内・内線3111)

## 「第5期鴻巣市障がい福祉計画・第1期鴻巣市障がい児福祉計画」策定についての意見を募集

平成30年度から平成32年度を計画期間とする「第5期鴻巣市障がい福祉計画」及び「第1期鴻巣市障がい児福祉計画」を策定するため、皆さんからの意見を募集します。

募集期間 / 12月6日(水)～1月5日(金)

対象 / 次のいずれかに該当する方 ○市内在住・在勤・在学の方 ○市内に事務所・事業所を有する方  
 ○第5期鴻巣市障がい福祉計画及び第1期障がい児福祉計画に利害関係を有する個人・団体

閲覧場所 / 福祉課、本庁舎・両支所市政情報コーナー、市ホームページ

提出方法 / 閲覧場所に備えの意見書(市ホームページにもあります)に、必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・メールで福祉課(〒365-8601中央1-1・FAX541-1328・メールfukushi@city.kunosu.saitama.jp)

意見に対する回答 / 個別の回答は行いません。結果を市ホームページ等でお知らせします

その他 / 個人情報、本件以外の目的には使用しません

問い合わせ / 福祉課自立支援担当(内線2619)



### 免疫力を高める食事について教えてください

●そもそも免疫力とは  
 いわゆる「抵抗力」を示しています。免疫というのは生命維持に必要な「体

を守る防御反応」のことです。免疫力が落ちるとさまざまな症状が始めます。疲れを感じやすくなったり、下痢を起したり、風邪をひくなどの軽い症状から、皮膚炎や口内炎など体に不調が起こりやすくなります。つまり、私たちは免疫の働きのおかげで元気に過ごすことができています。

●免疫力を働かせるためには  
 「きちんと食べる」ことが必要です。食べることで必要な栄養素を補給でき、自然に体を温めることができます。また、体重は増やし過ぎず減らし過ぎず、「ほどほど」にすることが免疫力維持にもおすすめです。

●食事のポイント「野菜充実」  
 野菜は1日350g摂りましょう。1日に小鉢5〜6皿食べると、およそ350g摂れるといわれています。野菜の種類は偏らずに、色々な種類を十分に摂ることが効果的です。

●食事のポイント「ビタミン」  
 粘膜を丈夫に保つことは病気の予防に欠かせません。そこで、

積極的に摂りたい栄養素がビタミン類です。特にビタミンCは不足しがちで、損失もしやすいので意識して摂り入れましょう。  
 ※ビタミンCを多く含む主な食品・緑茶、赤ピーマン、じゃが芋、柿、キウイフルーツ

●食事のポイント「発酵食品」  
 発酵食品は腸内で善玉菌を作り、腸の免疫細胞を活発にしてくれます。塩分を多く含む食品もあるので、食べすぎには注意してください。 ※主な食品・みそ、乳製品、納豆、キムチ

●食事のポイント「たんぱく質」  
 免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となるたんぱく質は、免疫力の土台を支えます。毎日の食事で、適量たんぱく質を欠かさないようにしましょう。 ※たんぱく質源となる食材・肉、魚介類、大豆製品、乳製品

●食事のポイント「バランス」  
 何といってもバランスが大切です。主食(ごはん・麺類・パン)、主菜(肉・魚・大豆製品・卵)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)は揃っていますか。1回の食事で主食、主菜、副菜の3つが揃うように心がけましょう。また、1日のどこかで果物と牛乳・乳製品を摂りましょう。食事だけでなく、間食に摂ることもおすすめです。(鴻巣保健センター)

