



図書館ホームページ

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
7月1日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
7月8日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
7月15日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
8月5日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

あたまイキイキ音読教室

声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！

日時 7月26日(水)

午前10時～11時

場所 青垣生涯学習センター
視聴覚室

定員 15人(申込順)

申込 7月13日(木)午前9時30分から図書館へ。

育てよう！ものしりの木

自由研究にも役立つ、百科事典の使い方をマスターしよう！

日時 7月29日(土)午後3時～4時

場所 青垣生涯学習センター
2階 会議室

対象 小学3～6年生

定員 15人(申込順)

申込 7月11日(火)午前9時30分から図書館へ。

こども図書館員体験

図書館の仕事を体験してみよう！普段は入れない書庫も見学できます。

日時 8月2日(水)・3日(木)・4日(金)
午前8時30分～11時30分

対象 小学4～6年生

定員 各日3人(申込順)

申込 7月14日(金)午前9時30分から電話(☎32-0262)でのみ受付

※1回の申込につき、1家族(兄弟姉妹)まで。(知人・親戚の分は不可)

※当日午前7時現在で警報が発令されている場合は中止。

夏休み特別企画「図書館ほぼひとりじめ！」参加者募集

休館日の図書館を、抽選で2組に開放します。使い方はあなた次第！ぜひご応募ください。

日時 8月11日(金・祝)午後1時～3時

定員 2組(1組1～5人程度まで)

対象 町内にお住まいの人

申込方法 図書館カウンター、電話

申込期間 7月12日(水)午前9時30分～23日(日)午後5時

結果発表 7月26日(水)午後2時以降に参加の可否を連絡します。

7月 ○は休み

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～5時

問い合わせ ☎32-0262



厚生科学審議会の報告によると、2023年2月に日本赤十字社で献血した16～69歳の1万3121人を対象に「新型コロナウイルスの感染(COVID-19)によって体内に作られるN抗体」の測定が行われ、その保有率は42・3%でした。日本の全人口を対象とした調査ではないものの、計算上5300万人が新型コロナウイルスに感染したことになり、同年3月16日時点で、日本では3337万人がCOVID-19と診断されていたので、実際の感染者数と、把握されていた感染者数の間には、約2000万人の差があります。一方、3回以上のワクチン接種で免疫ができた人数は7000万人弱と見込まれており、すでに感染したと考えられる5300万人を合わせると、日本人口のおよそ90%は新型コロナウイルスに対する免疫を保有していると考えられます。

持っていたことになり、このことが第8波の感染者数急減の要因と考えられています。感染症専門医の見解では、オミクロン株の感染で得られる感染防御免疫は感染直後から急速に低下し始めますが、重症化予防効果は長期間保持されるようです。オミクロン株に対する免疫の急速な低下は、年に何度も罹患することがある通常のインフルエンザを思い起こさせます。今後、通常のかぜウイルスの仲間入りをする可能性が高く、インフルエンザと同様に、重症者や死亡者は高齢者に多く見られることが推察されます。費用面から治療薬がまだ使いにくい現状では、最も重要な対策は、ワクチン接種と考えられています。新型コロナウイルスは5類感染症に移行しましたが、注意すべきことは、感染者数の急激な増加、流行の規模をなるべく小さく抑え、医療の逼迫を避けることです。したがって、流行状況が悪化した時期には、マスク着用、こまめな手洗い、3密を避けるなどの感染対策が重要です。また、高齢者や基礎疾患のある人など重症化リスクの高い人は、ワクチン接種で免疫状態を保つことで自身を守るようにしてください。

 Medical
 国保中央病院だより 147

国保中央病院 ☎32-8800

 新型コロナウイルス感染症
 の5類移行を迎えて

内科 吉川雅章

Cooking

第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕


 いつもの食事 ^{プラス} 野菜

作り方

- きゅうりは皮を縞目にむき、長さを半分に切る。
- 豚肉スライスを1にらせん状に巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、2の肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら表面に焼き色をつける。ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 3の余分な油をペーパータオルでふきとり、Aを加えて強火にし、転がしながら全体にからめ食べやすい大きさに切る。
- 皿にサニーレタスを盛り、4を盛り付ける。

野菜は低エネルギーのものが多く、肥満が気になる人でも安心して食べることができます。エネルギーが高くなりやすい肉料理と組み合わせても、エネルギーを抑えることができます。また、野菜は噛む回数が多くなるので、早食いを防ぎ、食べ過ぎ防止に効果的です。



きゅうりの肉巻き

1人分エネルギー：132kcal、塩分：0.9g

材料(2人分)

- ▶きゅうり…2本 ▶豚肉スライス…4枚
- ▶片栗粉…小さじ1
- ▶A(おろししょうが…小さじ1/2、豆板醤…少々、しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ2)
- ▶サラダ油…小さじ1/2 ▶サニーレタス…1枚