

羽村第一中学校の皆さんから高齢の方へ
クリスマスカードを贈ります
 問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係☎ 178

羽村第一中学校では毎年、手作りのクリスマスカードを市内の高齢者施設と友愛訪問世帯の高齢の方にプレゼントしています。今年も全校生徒が参加して、700枚のカードを作成しました。例年は、クリスマスと新年のデザインカードを、それぞれの時期に渡していましたが、今年はコロナ禍ということで訪問回数を1回にしました。その分、1枚のカードで2倍楽しめるように工夫しました。

各施設には、生徒を代表して生徒会役員がお届けします。また、市役所で預かった分は、12月15日(火)～25日(金)に、友愛訪問員が対象世帯にお届けします。



▲クリスマスカード制作の様子



※写真撮影時のみ、マスクを外しました。



第67回
「旬」の食材でウォームビズ!



クール先生

エコ お隣から「旬だからおいしいわよ」と大根をもらいました! ところで「旬」ってよく聞きますけど、どういう意味ですか。

クール 食物が育つのに一番適した時期にできたという意味で、「出盛り」ともいうよ。里芋やホウレンソウなども今が旬だね。旬の食材はそのときが一番おいしいんだよ。

エコ そうなんですか! 知らなかった～!

クール 知らなかったの!? 覚えておくといいよ。冬は大根のような根菜類が旬で、体を温める効果があるし、夏はキュウリやトマトなどが旬で、体の熱を冷ます効果が高いんだ。育つのに一番適した時期にできた野菜は栄養分が多くて、よく成熟するんだよ。

エコ 「旬」って大事なことなんですね。

クール そうだよ。例えば冬のホウレンソウのビタミンCは夏の3～4倍多いんだ。夏にとれるトマトのベータカロチン(ビタミンAに変化)も、冬のものに比べて約2倍も多いんだって。しかも旬の時期は値段も安いよ。

エコ すごいですね、おいしくて安くて栄養もあるなんて。旬のものを食べなくちゃもったいないですね。

クール そうなんだよ。今の季節だと、旬の野菜で温かい鍋やおでんにしたら最高だね! 体が温まるから、暖房(器具)の使用を減らす効果も期待できるかもしれないよ。

エコ おいしくてあったかい冬野菜のお料理で、ウォームビズですね!!

問合せ 環境保全課☎ 225



エコちゃん



● **こころの相談窓口** ●
 ～ひとりで悩まないで相談してください～

新型コロナウイルス感染症は、健康面だけでなく、社会面・経済面でも皆さんの生活に影響を及ぼしています。眠れない、食欲がない、イライラする、気分が落ち込むなどの、こころの不安や悩みについて、下記の相談窓口で相談することができます。

- 羽村市保健センター ☎ 555-1111 ☎ 624～626 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 西多摩保健所 ☎ 0428-22-6141 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 東京都立多摩総合精神保健福祉センター ☎ 042-371-5560 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 (フリーダイヤル) 24時間(年中無休)
- こころといのちのほっとライン ☎ 0570-087478 午後2時～翌日午前5時30分(年中無休)
- 相談ほっとLINE@東京 午後3時～午後9時30分(年中無休)



◀相談ほっとLINE@東京

戦うべき
 本当の相手は
 人ではなく
 ウイルスです



東京都

● **STOP! コロナ差別** ●

新型コロナウイルス感染症に感染した方や医療関係者などへの差別、偏見、誹謗中傷や心無い言動は、決して許されるものではありません。

左の図は、差別などの解消に向け、戦うべき本当の相手は、人ではなくウイルスであることを伝え、冷静な行動が大切であることを発信するため、東京都が作成したものです。

不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをないように、正しい情報に基づいた冷静な行動をとるようにお願いします。

