

長浜きもの早春のつどい参加者募集

盆梅が咲きほころ早春の長浜を、きもので優雅に楽しみましょう。

【日時】2月18日(土)15時30分～20時30分

【場所】ホテル&リゾート Hotel&Resorts NAGAHAMA(大島町)

【対象】きもので参加いただける人(年齢・性別不問)

【内容】

- ・特別講座「能楽へのいざない 謡の楽しみ方」
観世流能楽師シテ方 重要無形文化財総合指定保持者
古橋 正邦 氏
- ・盆梅ライトアップの鑑賞
- ・きものでお食事会
- ・浜ちりめん着物などが当たる抽選会

【定員】100人 ※定員に達し次第締切り

【参加費】1万1,000円

【申込み】右記QRコード、または電話で。

問・申 長浜観光協会(☎53-2650)



リチウムイオン電池の正しい ごみの出し方について



令和4年10月24日、不燃ごみ収集中に車中から焦げたりリチウムイオン電池(モバイルバッテリー)が発見され、出火に繋がった原因と考えられます。

今一度、「こほくろ」をよく読んで適切なごみ出しを心がけましょう。

リチウムイオン電池や使用済み乾電池類は、左記の点を守ってごみを出しましょう。

- ・月2回の資源ごみ収集日に「使用済み乾電池類」と表示された専用の回収容器に出してください。
- ・腐食していても収集します。
- ・携帯電話などの小型のバッテリーや電子タバコも出せます。

※不燃ごみには出さないでください。

問 環境保全課(☎65・6513)

市立病院通信(14)

お元気ですか

市立長浜病院 栄養科
管理栄養士 古株 陽子

食事や栄養面での悩みに栄養指導はいかがですか

明けましておめでとございます。一年の計は元日にあり、「今年こそは!」と新たな食事目標を立てた人もいらっしゃるでしょう。健康を維持するために毎日の食事を見直すことは大切ですが、食事のバランスは良いのか、食事の量は年齢・体格に合っているのかなどを見極めるのは簡単ではありませんし、巷で話題の食材など、気になることは多いかと思えます。

今までよりさらに食事に注意が必要になったとき、栄養指導はいかがでしょう。

『栄養指導』というと「おいしいものはダメと言われそう……」などマイナスイメージが強いかもしれませんが、食事制限ばかりお伝えするわけではありません。

世の中には多種多様な食材や調理方法がありますが、病気によって向き不向きがあります。食材の種類、食事の量、調理方法、料理の硬さや大きさなど、病気や体格、年齢によって注意が必要な

点も様々です。加えて食べ物の好き嫌いや家庭状況も様々です。一人として同じ食事の人はいらっしゃいません。当院の栄養指導では、お一人おひとりの背景や嗜好、体調や食欲も考慮したうえで、病気により変える必要がある点をお伝えするよう心がけています。

食事は単なる栄養源だけでなく、多くの人にとって楽しみの一つだと思います。患者様がその人らしい食事を長く楽しんでいただけるよう、私たち管理栄養士と一緒に考えていきますので、食事や栄養面でお困りのことがありましたら、ぜひ栄養指導をご利用ください。

※栄養指導は治療の一環です。ご希望の際は主治医にお申し出ください。地域のかかりつけの先生からの紹介でも受けいただける場合もあります。



問 市立長浜病院

☎68・2300(代表)