広報かしわ

未来へつづく先進住環境都市・柏
～笑顔と元気が輪となり広がる交流拠点～

令和5年（2023年）
No.1664
1.1

主な内容
P2・3…免疫機能を高めて健康な年をスタートしよう
P4…新春お年玉クイズ！／新型コロナワクチン等に関するお知らせ／急病になったら

発行 柏市　〒277−8505　千葉県柏市柏5丁目10番1号　☎(04)7167−1111　FAX(04)7166−6026　HP https://www.city.kashiwa.lg.jp/　編集 広報広聴課　発行日 毎月1・15日

新春に あなたは何を願いますか

新春の初詣では、健康を祈願されるかたも多いのではないでしょうか。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にも負けず元気に過ごすために、生活習慣を振り返り、免疫機能を高める方法を考えてみませんか。

問 広報広聴課☎7167−1175・FAX7166−8289

撮影場所／布施弁天東海寺（柏市布施）

新年のごあいさつ

柏市長 太田和美

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、新年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、国際的な情勢不安や、急激な円安による物価高騰が続いています。

この局面を乗り切るため、柏市では、子育て世帯に対し、子ども1人当たり1万円の給付や第3子以降の給食費の無償化に加え、水道料金における基本料金について、2カ月分の減免に取り組むなど、市民の経済的負担の軽減を図り、広く市民生活を支援してまいります。

昨年は、スポーツ界で世界トップレベルの選手や、市のホームタウンチームが偉業を成し遂げた1年となりました。柏市出身で車いすテニスプレーヤーの国枝慎吾選手が、全豪、全仏、ウィンブルドン、全米、パラリンピック全ての大会で優勝するという、生涯ゴールデンスラムを達成したほか、市に本拠地を置く女子バスケットボールチーム、ENEOSサンフラワーズが皇后杯全日本バスケットボール選手権大会で優勝し、前人未到の10連覇を達成しました。こうした喜ばしい結果に、元気をもらったかたも多かったのではないでしょうか。

さて、私の任期も2年目に入り、今年の重点施策の一つとして掲げるのは、子育て・教育環境のさらなる充実です。そこで、子どもたちの好奇心や学ぶ意欲の手助けとして、18歳以下の子どもに1人5千円分の図書カードを配布します。また、独創的な遊具を提供するボーネルンド社と昨年に協定を結んだことで、同社の遊具を市内の児童センターなどに配置できるようになりました。こうした取り組みにより、新たな体験や学びが生まれ、子どもたちが心身ともに成長していくことを願っています。

最後になりますが、市民の皆さまが健康に安心して過ごしていただけるよう、「住みやすい街・柏」に向けて、全力で市政運営に取り組んでまいります。

本年が皆さまにとりまして幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

2023

免疫機能を高めて健康

免疫機能とは、体の中に入ってきたウイルスと闘い、体の健康状態を保つ機能のことです。免疫機能を高めるには、栄養・運動・睡眠の3つの柱が大切だといわれています。皆さんも生活習慣を見直し、免疫機能を高めて健康な1年を過ごしませんか。

まずはあなたの生活習慣をチェック

栄養
- ☑ 野菜や果物をあまり食べない
- ☑ 食事をパンだけなど簡単に済ませるか食事を抜くことが多い
- ☑ 豆腐などの大豆製品や、肉、魚、卵を食べない日が多い
- ☑ 口内炎ができやすい

▶ 1つでも当てはまったら **栄養が偏ってる** かもしれません ①へ

運動
- ☑ 毎日合計60分以上歩いたり運動したりしない
- ☑ 同年代の同性と比較して歩くスピードが遅い
- ☑ 階段ではなくエスカレーターやエレベーターを使うことが多い
- ☑ 休日は家の中で過ごすことが多い

▶ 1つでも当てはまったら **運動不足** かもしれません ②へ

睡眠
- ☑ 昼間に眠気に襲われることが多い
- ☑ 朝起きてもカーテンを開けない
- ☑ 湯船につからずシャワーで済ませることが多い
- ☑ 就寝前2時間以内に食事を取ることが多い
- ☑ 就寝直前までスマートフォンやテレビの画面を見ていることが多い

▶ 1つでも当てはまったら **良質な睡眠が取れていない** かもしれません ③へ

① 栄養面が気になるあなたは…

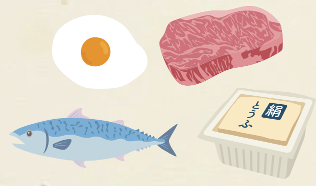
おいしくて健康に良いものを食べたい

健康な体づくりのために知っておきたいポイント

ポイント1 良質なたんぱく質を取ろう

たんぱく質は筋肉や細胞を構成する大事な栄養素です。また、ウイルスと闘う免疫細胞を作る主な材料でもあります。免疫機能を高めるには良質なたんぱく質が含まれる食材だけでなく、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれる食材などを取り入れたバランスの良い食事を心掛けましょう。

良質なたんぱく質が含まれる食材



卵、赤身のお肉、サバなどの青魚、大豆製品など

▲保健所健康増進課の栄養士 木所里実さん

ポイント2 野菜を食べてビタミンA・C・Eを取ろう

ビタミンには皮膚や粘膜を強くし、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。特にビタミンA・C・Eは、老化の原因となる酸化を防ぐ作用があり、緑黄色野菜をはじめ多くの野菜に含まれています。

柏の三大野菜であるカブ・ネギ・ホウレンソウは冬に旬を迎えます。冬に採れたホウレンソウは夏採れに比べて、ビタミンCがおよそ3倍になるなど免疫機能を高める効果が期待されます。また、口内炎ができやすいかたはビタミンが不足している可能性が考えられるので、緑黄色野菜などを積極的に取り入れてみましょう。

冬こそ食べたい！

柏の三大野菜

カブ　ネギ　ホウレンソウ

栄養士直伝レシピ

門松をイメージした一品
ホウレンソウの海苔巻き

ホウレンソウに含まれるβカロテンは、脂に溶けやすいビタミンのため、ごま油と一緒に食べることで吸収率が高まります

材料（2人分）
- ホウレンソウ……3束
- 焼きのり…………1枚
- めんつゆ……大さじ1
- いりごま………　適量
- ごま油…………　少量

作り方

①ホウレンソウを1分半～2分ほどゆでる
②水気をよく切り、ホウレンソウの根を切る
③めんつゆをかけてあえ、さらに水気をよく切り、ごま油を少量かける
④焼きのりの上にホウレンソウをのせる
⑤くるくると巻き、断面が斜めになるように切っていりごまを散らせば完成

知っていますか？

1日に必要な野菜の量は350グラム

外出先でも野菜を食べよう

市内には、野菜をたっぷり使った料理を提供する「野菜を食べよう柏協力店」が50店舗以上あります。協力店では、1回の食事で1日に必要な野菜のおよそ3分の1（120グラム）を取ることができるメニューの提供などをしています。お家の外でも健康に気を使った食事をしませんか。

このぼりが目印

▲協力店舗はこちら

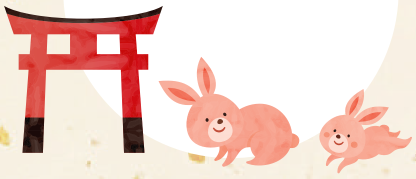
な年をスタートしよう

2 運動不足を解消したいあなたは…

正月太りを解消したい

寒さに負けず初詣に行こう

新年は初詣に行くというかたも多いのではないでしょうか。いつもは参拝だけというかたも、今年はお出掛けのついでに周辺を散策してみませんか。



楼門まで続く階段を上って足腰の運動に

初詣のおすすめコース

スポット1　関東三弁天の一つ！布施弁天東海寺へ参拝

布施弁天は、県の重要文化財に登録されているだけでなく、パワースポットとしても人気を集めています。境内には50段の石段を上っていく必要があるため、運動不足の解消にもつながります。

所在地／布施1738

行き方／▶柏駅西口から、布施弁天行きバスで終点下車▶北柏駅北口から、布施弁天行きバスで終点下車

布施弁天から徒歩約3分！

初詣のおすすめコースを30分ほど散策するとお雑煮一杯分の約150キロカロリーを消費！

スポット2　ちょっと足を延ばしてあけぼの山公園を散策

布施弁天の向かいにあるあけぼの山公園では、日本庭園を散策することができます。さらにあけぼの山農業公園まで足を延ばせば、1月中旬に見頃を迎えるロウバイの花が見られます。

日本庭園を眺めて歩くとおよそ20分のウオーキングに

「柏ウォーキングパスポート」を利用して楽しく歩こう！

柏ウォーキングパスポートは、健康に歩くことを継続し、30・150・300万歩に到達することで、到達カードや景品がもらえるパスポートです。運動不足が気になるかたは、この機会に柏ウォーキングパスポートを利用してみませんか。

対象者／市内在住のかた

配布場所／保健所健康増進課（ウェルネス柏3階）、近隣センター　ほか

3 睡眠の質を高めたいあなたは…

毎日ぐっすり眠りたい

睡眠改善インストラクターが教える睡眠の質を高めるポイント3選

ポイント1　就寝の2時間前に入浴する

深部体温（体の中の温度）が下がることで自然と眠りにつきやすくなります。就寝直前に入浴すると体温が上がり、深部体温が下がる前に就寝することになるので睡眠の質が低下するといわれています。就寝の2時間前に、40度以下の湯船に30分程度つかると良質な睡眠につながります。

ポイント2　日が沈んでからは強い光を浴びないようにする

スマートフォンや蛍光灯などの光に含まれているブルーライトの刺激を受けると、ホルモンの分泌が抑制され、なかなか眠くならない、布団に入っても寝付けない等の状況に陥りやすくなります。

ポイント3　睡眠環境を整える

良質な睡眠を取るためには、寝室の温度と湿度を整えると良いとされています。寝室に適している室温は16～26度、湿度は50～60パーセントに保つことが理想です。また、自分に合った寝具をそろえることで、睡眠の質がより高まります。横向きや仰向けなど自分の寝やすい体勢に合わせた寝具を選びましょう。

本紙4面の新春お年玉クイズに正解したかたから抽選でまくら（株）がつくった枕をプレゼント

ぜひ使ってみてください

睡眠改善インストラクターの資格を持つまくら（株）・益田桃花さん▶

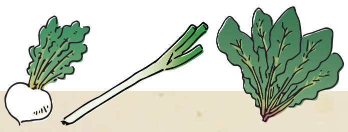
広報かしわ
令和5年（2023年）No.1664 1.1
市内人口
432,745人（前月比140人増）
●男 213,652人 ●女 219,093人
●世帯数 195,305世帯（前月比190世帯増）
（4.12.1 現在）
柏市の情報をLINEで取得しよう！
柏市LINE公式アカウント
ID／@kashiwa_shi
アカウント名／柏市役所
▲登録はこちら

新春お年玉クイズ！

クイズに正解したかたに健康グッズやお買い物券などをプレゼントします。合計56人に豪華賞品が当たるクイズに挑戦しよう！

問題

柏の三大野菜といえば、カブ・ネギ・●●●●●●。「●●●●●●」に入る野菜は？



応募方法

対 市内在住のかた、56人

申 1月12日㈭までに、はがきにクイズの答えと希望する賞品記号A～Gの中から1つ、広報かしわ1月1日号への意見・感想、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて、〒277－8505　柏市役所広報広聴課へ郵送（消印有効）か市のホームページで※応募は1人1通。正解者の中から抽選で、賞品をプレゼントします。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

◎詳しくは市のホームページをご覧ください

問 広報広聴課☎7167－1175・FAX7166－8289

▲賞品内容と応募はこちら

賞品

A まくら㈱がつくった枕

柏市ふるさと納税の返礼品で人気が高い、優しい肌触りと安定した寝心地を追求して作られた枕

10人

B 国枝慎吾選手のサイン色紙

東京2020パラリンピック金メダル、車いすテニスの四大大会を制覇した国枝選手のサイン入り色紙

2人

C 柏レイソルのバッグ

J1リーグで活躍する男子サッカーチーム、柏レイソルの選手のサイン入りバッグ

2人

D ENEOSサンフラワーズグッズ

バスケットボール女子日本リーグや皇后杯で最多連勝記録を持つENEOSサンフラワーズの選手のサイン入り応援グッズ

2人

▲左から、ENEOSサンフラワーズの高田静選手・林咲希選手・中田珠未選手

- **E 公設市場 お買い物券(1,000円相当)** ……20人
- **F 道の駅しょうなん 直売所お買い物券(1,000円相当)** ……10人
- **G 今採り農産物直売所かしわで お買い物券(1,000円相当)** ……10人

新型コロナワクチン等に関するお知らせ

※12月19日現在の情報

問 柏市新型コロナワクチンコールセンター☎7179－2663・☎7179－2313、保健所健康増進課☎7128－7252・FAX7128－7253※1月1日～3日㈫を除く

事前予約制 新型コロナワクチン集団接種会場

市では、1月も次の会場でオミクロン株対応ワクチンの集団接種を行っています。中央体育館では、1月14日㈯からモデルナ社製のオミクロン株対応ワクチン（BA.4－5）を導入します。接種予約は、市の予約システムか柏市新型コロナワクチンコールセンター（☎7179－2663・☎7179－2313）でお取りください。

▲予約システムはこちら

会場	開設日	時間	使用ワクチン
イトーヨーカドー柏店4階（柏2丁目）夜間接種あり	1月7日㈯・8日㈰、1月11日～27日の毎週水・木・金曜日	▶水・木曜日＝午前10時～正午・午後2時～5時・午後7時～8時30分 ▶金曜日＝午後7時～8時30分 ▶土曜日＝午後2時～5時・午後7時～8時30分 ▶日曜日＝午前10時～正午・午後2時～5時	ファイザー社製オミクロン株対応（BA.4－5）
南部クリーンセンター	1月7日㈯・8日㈰・21日㈯・22日㈰	▶土曜日＝午後2時～5時 ▶日曜日＝午前9時～正午・午後2時～5時	ファイザー社製オミクロン株対応（BA.4－5）
沼南保健センター	1月14日㈯・15日㈰・28日㈯・29日㈰	▶土曜日＝午後2時～5時 ▶日曜日＝午前9時～正午・午後2時～5時	ファイザー社製オミクロン株対応（BA.4－5）
中央体育館	1月14日～29日の毎週水・木・土・日曜日	▶水・木・日曜日＝午前9時～正午・午後2時～5時 ▶土曜日＝午後2時～5時	NEW モデルナ社製オミクロン株対応（BA.4－5）

※南部クリーンセンター・中央体育館は無料送迎バスあり（土・日曜日だけ）

共通

対 柏市に住民登録があり、接種を2回以上完了した12歳以上のかた

持 接種券一体型予診票、本人確認書類、お薬手帳（あるかただけ）

抗原検査キットが500円で購入できます

1月31日㈫まで延長

問 保健所保健予防課☎7167－1254・FAX7167－1732

市では、新型コロナウイルスに感染したか検査できる抗原検査キットの購入費を助成しています。

助成期限／1月31日㈫

対 市内在住で購入時に症状のないかた

費 1個500円※助成対象は1人1個まで。世帯人数分はまとめて購入可

持 購入対象者全員分の本人確認書類

他 陽性となったかたは、千葉県陽性者登録センターへ登録してください

登録方法は▶こちら

◎購入できる薬局や購入方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください

▲市のホームページはこちら

発熱等の症状があるかたはこちら

まずは、かかりつけ医などの最寄りの医療機関に電話で相談してください。どこに電話したらよいか分からないときは、下記にお問い合わせください。

柏市受診相談センター **受付時間**／午前9時～午後5時
☎050－5527－6942・FAX7167－1732

千葉県発熱相談コールセンター **受付時間**／24時間
☎0570－200－139

新型コロナワクチン接種に関する問い合わせはこちら

柏市新型コロナワクチンコールセンター
☎7179－2663・☎7179－2313・FAX7128－7253
受付時間／午前8時30分～午後5時15分
※1月1日～3日㈫を除く

▲市のホームページはこちら

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120－761－770 **受付時間**／午前9時～午後9時

急病になったら

受診時は健康保険証を忘れずに

月日	内科・外科・小児科など		内科・小児科		歯科	
1月1日	柏厚生総合病院（篠籠田）☎7145－1111	午前9時～午後5時	医療センター（ウェルネス柏内）☎7163－0813	午前9時～正午 午後1時30分～5時 午後7時～10時	医療センター（ウェルネス柏内）☎7164－8114	午前9時45分～正午 午後1時30分～4時
2日㈪	名戸ヶ谷病院（新柏2丁目）☎7167－8336					
3日㈫	市立柏病院（布施）☎7134－2000					

▶当番病院の場所・診療科目・受付時間などは、各医療機関へ問い合わせを　▶午後10時以降の急病は、音声案内（☎7163－0119）で救急の当番病院を案内

VEGETABLE OIL INK　UD FONT
植物油インキを使用しています。
また、見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

対＝対象 費＝費用 持＝持ち物 申＝申し込み 他＝その他 問＝問い合わせ