

### 堤丘の1年を振り返り

長い間のコロナ感染症拡大も落ち着きを見せ、年度初頭には感染症5類に変更されました。校区におけるこの1年(令和5年度)は、新型コロナ株の拡大防止に留意して年中行事を例年通りに復活できた年でした。

校区においては、

- ・一本松川緑道の桜ライトアップ
- ・ラブアースクリーンアップ2023
- ・伝統行事「盆綱」夏祭り
- ・「ふれあい城南フェスティバル」参加
- ・伝統行事「どんど焼き(奉獻行)」

皆さまのご協力とご支援のもと、地域活動を盛大に再開することが出来ました。



堤丘校区自治協議会

### さわやかウォーキングの会

日時 3月4日(月) 10:00  
場所 三尾池公園

※雨天時は堤丘公民館講堂

暖かくなってきましたね。



もう3月です♪一緒に春風を楽しみましょう。

皆様のご参加をお待ちしています。

堤丘校区環境衛生連合会

### 環境衛生連合会バス研修

循環型社会を目指す取り組みを学ぼう  
ごみの減量・資源の有効利用に関する情報を発信し、環境のことをわかりやすく学ぶ施設の見学です。

日時 3月18日(月)  
 集合・出発 9:00  
 集合場所 堤丘公民館駐車場  
 見学場所 佐賀市エコプラザ  
 参加人数 40名  
 参加費 1,000円  
 申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821  
 または窓口



※定員になり次第締め切ります

堤丘校区環境衛生連合会

### カフェ・つつみがおか

みんなの居場所「カフェ・つつみがおか」  
ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを  
楽しんで、お友達をつくりませんか?  
春休み中のお子様の参加もお待ちしています。

日時 3月30日(土)  
10:00~13:00  
場所 堤丘公民館 講堂



お菓子やお弁当の持ち込みO.K.です  
くつろいでお過ごしください。  
コーヒーとお茶をご用意してお待ち  
しております。

堤丘校区自治協議会

### 卒業おめでとう!

堤丘小学校、長尾中学校の卒業生の皆さん  
卒業おめでとうございます。

学校での楽しい学習や友達との交流を通して素晴らしい思い出を得たことと思います。学校で学んだこと、育んだ友情を忘れずに進んでください。

卒業生皆さんの門出を心からお祝い申し上げます。  
堤丘校区自治協議会

### 長尾中吹奏楽部

### スプリングコンサート

3月24日(日) 10:15 開場 10:30 開演

長尾中学校体育館

クラシックメドレー、となりのトトロなど  
盛りだくさん。是非、お待ちしております。

※スリッパをご持参ください。

会場に駐車場はございません。

### 今月のすこやか広場

3月の開催日 4日・11日・18日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館



人形劇サークルの「いもむし」が久しぶりに  
すこやか広場で公演します!

内容は「はらぺこあおむし」他、楽しいプログラ  
ムを予定しています。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にご参加下さい。

お待ちしております。



【4月の開催予定】

4月は8日、15日、22日


社会福祉協議会

に開催予定です。

子育てサロン

# 身体からのSOS! ～高血圧②減塩編～

『身体からのSOS!～高血圧①豆知識編』は、  
2月号の自治協だより裏面をご覧ください!  
自治協ブログからもご覧いただけます♪

堤丘校区 自治協ブログ  で検索  
または、下記の二次元コードを読み取り



(自治協ブログ)

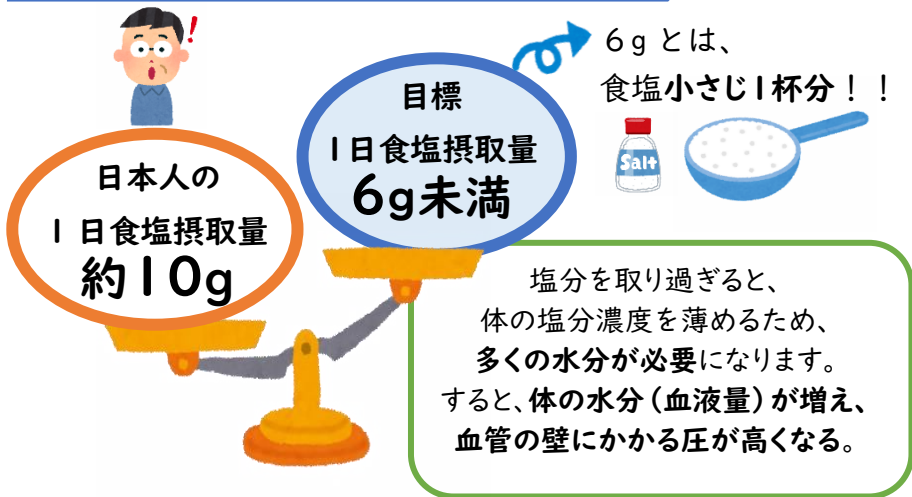
## 塩分とりすぎていませんか??

日本人の  
1日食塩摂取量  
約10g

目標  
1日食塩摂取量  
6g未満

6gとは、  
食塩小さじ1杯分!!

塩分を取り過ぎると、  
体の塩分濃度を薄めるため、  
多くの水分が必要になります。  
すると、体の水分(血液量)が増え、  
血管の壁にかかる圧が高くなる。



## 小さじ1杯(5ml)分の調味料に含まれる塩分


食塩の約7割は  
調味料からの摂取です!

しょうゆ 約1g  
みそ 約0.6g  
かつおだし 約1.2g  
コンソメ(固形1個) 約2.4g  
かつお 約1g  
ポン酢 約0.5g



食事に欠かせない調味料。ひと工夫すれば、簡単に減塩ができます♪

## 簡単!減塩のポイント!

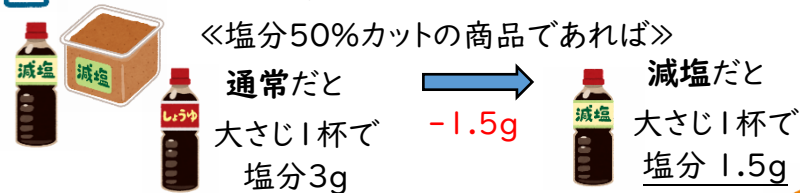
できることから  
少しづつ始めましょう 

### ☑減塩の商品を選ぶ

「減塩の商品を選ぶ」  
「減塩の商品を選ぶ」  
「減塩の商品を選ぶ」

通常だと 大きじ1杯で 塩分3g  
減塩だと 大きじ1杯で 塩分1.5g

差: -1.5g

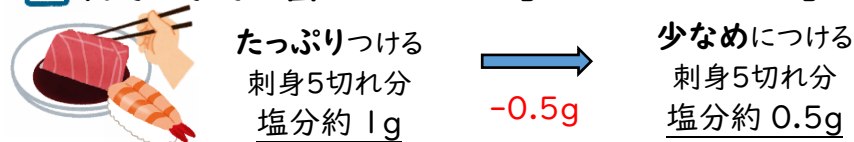


調味料を計量することで、入れすぎを防げます。

### ☑刺身・寿司の醤油は「かける」ではなく「つける」

たっぷりつける 刺身5切れ分 塩分約1g  
少なめにつける 刺身5切れ分 塩分約0.5g

差: -0.5g



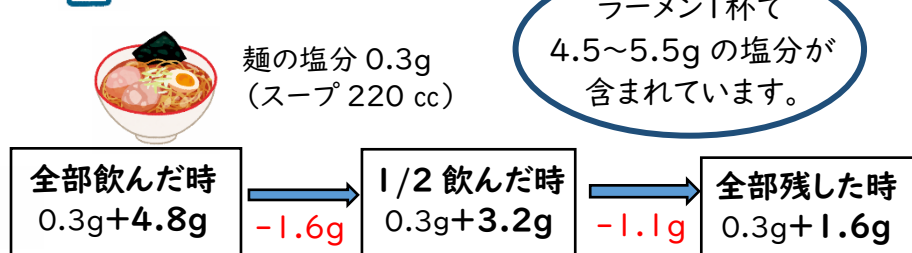
寿司の醤油は米ではなく、ネタにつけると付け過ぎを防げます。

### ☑麺類のスープは残す

ラーメン1杯で  
4.5~5.5gの塩分が  
含まれています。

全部飲んだ時 0.3g+4.8g  
1/2 飲んだ時 0.3g+3.2g  
全部残した時 0.3g+1.6g

差: -1.6g, -1.1g



参考)厚生労働省学習教材

城南区保健福祉センター地域保健福祉課 堤丘校区担当保健師 細本