

歳をとってくると今まで食べることができたものが、段々食べづらくなっている、食べづらいから食卓に並ばないなど、加齢と共に食卓も変化していきます。自分自身で食べにくさを感じている方もいれば、介護をされていて食事の様子が気になっている方もいると思います。噛めない、ムせる、油っこいものが苦手、便秘など高齢者にはよくある悩みを別の食材で工夫できたら、また食べる楽しみが増えるかもしれません。

悩み : 便秘

どうして : 腸の動きが低下、腸内細菌の減少、食事の量が少ない(便の材料が少ない)

工夫 : 発酵食品を利用する(胃腸の負担を軽くする)

↓
食事を頻回に分けて食べる(3食→5食など) ヨーグルト、納豆、味噌などを使用する

悩み : ムせる

どうして : 唾液の分泌量の低下 飲み込む筋肉の低下など

工夫 : ネバネバで飲み込みやすいものを使う

↓
長いも、おくら、納豆などすりおろし、つぶす、刻むことで食材にまとまりができ飲み込みやすい

悩み : 油っこいものが苦手

どうして : 消化機能が弱まり油が分解しづらい

工夫 : 乳化されている油を使う

↓
マヨネーズ、ドレッシングで少量から使用していく

悩み : 噛めない

どうして : 入れ歯の相性が悪い 歯の欠損、飲み込む筋力の低下など

工夫 : 細くなっている物、噛んだときにほぐれやすいものを使う

↓
ひき肉、フレーク、缶詰など



高齢者は、食べることにに関して色々な要因が複雑に絡み合っていることが多いです。少し視点を変えてみる(食べる姿勢や食べる時間を変えてみる)ことで、食事の時間が少しでも楽しくなるようにしていきたいですね。

2月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：市役所平和協働推進課
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

法律相談

毎週水曜日9時半から正午(※事前予約が必要です。)市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

行政相談

7日の14時～16時まで。電話相談もありますので、お急ぎの方はご利用ください。
《電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。
◆川平保健指導所 2日、16日の10時～12時 ◆登野城漁港 1日 9時半～11時半
◆伊原間保健指導所 5日、26日の10時～12時 ◆公設市場 2日 14時～16時
◆市役所1階エレベーター前 1日 14時～16時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

- ◆3～4か月児健診 10日、17日
- ◆9～10か月児健診 10日、17日
- ◆1歳6か月児健診日 15日、22日
- ◆2歳2か月児歯科指導 8日
- ◆3歳児健診 15日、22日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 20日
- ◆両親学級 7日、14日、21日、28日
- ◆離乳食実習 6日

【問合せ先】健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

市立図書館からのお知らせ

南国の石垣も一年を通してもっとも寒さを感じる2月。すっきりと晴れる日も少ないこの季節に本を開くひとときはいかがでしょうか。今月も多くの新刊を準備しておりますので、楽しい読書にお役立てください。

【だっこDEおはなし会】

2月21日（水） 各回約30分
 第1部：午前10時15分～午前10時45分（月齢1ヶ月～7ヶ月）
 第2部：午前11時～午前11時30分（月齢8ヶ月～12ヶ月）
 場 所：2階 和室会議室
 定 員：各部6組まで
 ※赤ちゃんと保護者が対象
 ※一週間前より申込み受付



【シネマたいむ】

『グリーン・ブック』（約130分）初上映
 日時：2月18日（日）午後2時～
 場所：2階視聴覚室

【展示】

一般書「知っておきたい『がん』のこと」
 児童書「スキ、すき、大好き！」
 郷土書「島の日常食」

【移動図書館】

◆第1・第3日曜日	◆第2・第4日曜日
9:30～10:00 伊野田公民館	9:30～10:00 下地公民館
10:45～11:15 明石公民館	10:45～11:15 吉原公民館
12:00～12:30 平久保公民館	13:00～14:00 川平集落センター
14:30～15:00 白保公民館	14:30～15:00 崎枝公民館
15:30～16:00 宮良公民館	15:30～16:00 名蔵公民館
◆第1・3水曜日	◆第2・第4水曜日
15:00～16:00 健康福祉センター	12:30～13:30 石垣市役所庁舎

【読み聞かせ会】

毎週土曜日 午後3時～ 場所：1階児童室

【休館日】毎週月曜日・11日（建国記念日）・16日（資料整理日）・23日（天皇誕生日）
 【開館時間】平日：10時～19時 土・日：10時～17時
 【問合せ先】石垣市立図書館 ☎ 0980-83-3862

臨時休館等、最新情報は
ホームページに掲載します。



幼児教育・保育の無償化に関する手続きについて

《認可外保育施設やファミリーサポートセンター等をご利用予定の保護者の皆様へ》

「保護者が仕事で保育ができない」などの条件に該当する場合は、石垣市の認定（施設等利用給付認定）を受けることで保育料の無償化を利用することができます。

令和6年4月からご利用予定の方は、受付期間内での申込みをお願いします。

※令和6年10月から「認可外保育施設指導監督基準」を満たさない施設の利用料は無償化の対象外となります。ご利用予定施設が認可外保育施設指導監督基準を満たしているかの確認は、各施設または子育て支援課へお問い合わせください。

【条件】

- ◆3歳から5歳児クラス：保育の必要性がある児童
- ◆0歳から2歳児クラス：住民税非課税世帯で保育の必要性がある児童

【受付期間】

令和6年2月19日（月）～令和6年3月15日（金）
 ☆認定基準等の詳細等については、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ】

子育て支援課 ☎ 0980-82-1704

第4回「子ども・若者個別相談会」のお知らせ

石垣市子ども・若者支援地域協議会では、専門の臨床心理士をお招きし、不登校、引きこもりなど社会生活を営む上で困難を有する方、そのご家族、関係者の方々の相談・支援を行っています。

2月は下記日程で相談会を開催いたします。一人で悩まず、まず相談してみませんか。

【期 日】2月10日（土）13:00～17:00（受付時間 12:30～16:00）

【場 所】石垣市立文化会館内 青少年センター・1階 相談室

【対象者】石垣市在住の本人（0～39歳までの方）及び、ご家族、関係者

【スーパーバイザー】子ども若者みらい相談プラザ sorae

臨床心理士 宮城 直也 先生

※事前予約をお願いします。

※予約状況により当日でも相談可能な場合があります。
ご連絡ください。

守秘義務は遵守します。
お気軽にお越しください。



【問合せ】いきいき学び課

☎ 0980-82-1030