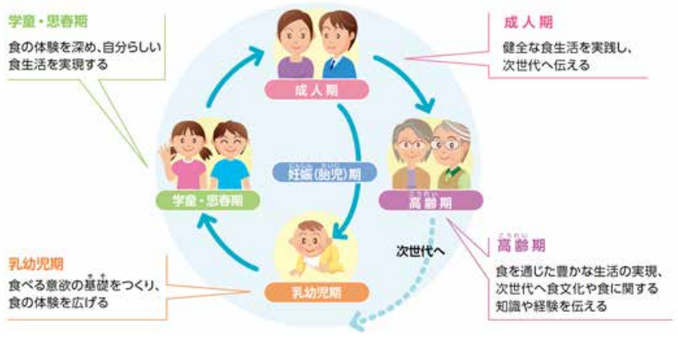
健康は日々の正しい食生活から

～各世代に合った食育を～

食は命の源。生きる上で基本の「食育」に、子どもから高齢者まで生涯を通じて取り組むことが重要です。とりわけ若い世代は、他の世代と比べて朝食を食べない人が多く、野菜不足による栄養バランスの偏りなど食習慣が乱れがちです。

30歳の人のこれまでの食事回数はおよそ3万3千回。身体は毎日の食事の積み重ねで出来ているため、生活習慣病になる前に、若いうちから食に意識を向けていく必要があります。更に20・30歳代は親になる世代。健康的な食生活を子どもたちに伝え、つなげることも求められます。



それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組（出典：内閣府「食育ガイド」）

健康的な未来に向けて 4つのアクション！

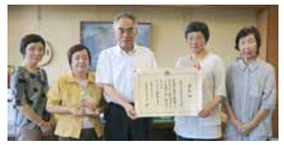
①朝・昼・夕の1日3回の食事をとる
②毎日漬物以外の野菜をプラス1皿
③1日2回以上、主食・主菜・副菜を合わせた食事
④1日1グラムの減塩

健康的な地域づくりに向けて 食育を広めるため活動

正しい食育の浸透には、行政による取り組みだけでなくボランティアの役割が重要です。那須塩原市食生活改善推進員協議会は、夏休みこども食育教室の開催など、日々食育の推進に取り組んでいます。

市食生活改善推進協議会が農林水産省から表彰

この度、若い世代に向けた活動の成果が評価され、市食生活改善推進協議会が、農林水産省による平成28年度「食育推進ボランティア表彰」を受賞しました。



食と健康を学び 地域へ 食生活改善推進員養成講座

食と健康の基礎知識を学び、地域で食の大切さを伝える推進員の養成講座です。家族や地域の健康を考え、一緒に活動してみませんか。

▼**とき** 7月29日㈮、8月9日㈫・31日㈬、9月14日㈬・30日㈮（全5回）午前9時30分～午後2時30分
▼**ところ** 健康長寿センター
▼**参加費** 各回200円
▼**定員** 20人
▼**申込期限** 7月22日㈮
▼**申し込み・問い合わせ**
○**健康増進課☎0287(63)1100**

参加無料 身体を動かして生活習慣病を予防しよう ～健康セミナー運動編～

「運動なんてしたことない」「運動を始めたいけど、何からしたらよいか分からない」「体重を減らしたい！」と思っている皆さん。この機会に参加して、正しい運動を体験してみませんか？

▶**対象** 20歳から64歳の市民
▶**定員** 各25人
▶**持ち物** フェイスタオル・飲み物・室内用運動靴
▶**申し込み・問い合わせ**
黒磯保健センター
☎0287(63)1100
西那須野保健センター
☎0287(38)1356

講座	とき（所要：約2時間）	ところ	申込期限
無理なくできる筋トレ講座	7月19日㈫ 午後1時	くろいそ運動場体育館	7月12日㈫
	7月26日㈫ 午前9時30分	西那須野保健センター	7月19日㈫
健康ストレッチ講座	7月29日㈮ 午後1時	くろいそ運動場体育館	7月22日㈮
	9月7日㈬ 午前9時30分	にしなすの運動公園体育館	8月31日㈬
ウォーキング講座	9月20日㈫ 午後1時	にしなすの運動公園体育館	9月13日㈫
	9月26日㈪ 午後1時	くろいそ運動場体育館	9月20日㈫

お便りBOX

皆さんからいただいたお便りを紹介します。今後の広報誌づくりの参考とさせていただきます。

◆本市にある珍しい施設として那須塩原電留線（新幹線の夜間留置基地）を取り上げてみてはいかがでしょうか。
K・Iさん（宮町）60代男性

◆〝図書館へ行こう〟のコーナーで、去年の調べる学習コンクール上位入賞者の特集をして欲しいです。夏休みに向け、我が子も上位入賞を目指し取り組ませたいので、調べるコツ等知りたいです。
けーこさん（西大和）30代女性

◆広報誌は月1回で充分。紙やインク代、配布の手間も考えると税金の無駄だと思います。インターネットをもっと活用したほうが良いのではないでしょうか。配布するのであれば地域に応じて内容を変えた〝地域版〟のような形で分けてくれるとありがたいです。
N・Nさん（三島）30代女性

◆6月5日発刊のお便りBOXにも2件の意見があった通り、月に2回の広報誌は無駄だと思います。月1回の発行にすればいいのではないでしょうか。無駄の削減が求められる時代、市民が納得する行政のためにも市役所が先頭にたって取り組んでいただきたいです。
メリジェーンさん（塩原）60代男性

◆広報誌は、2回発行となっておりますが、掲載内容を見ても毎月1回の発行で充分市民に対して市の意向が伝えられると思います。印刷に関しても、モノクロにしても十分な内容もあると思います。
K・Sさん（高柳）60代男性

≪応募方法≫
広報なすしおばらの感想、取り上げて欲しい話題などを送ってください。

スマートフォンなどからの応募はこちら

Q. あなたが好きなコーナーはどれですか？（複数可）

1．表紙
2．特集
3．行政 info
4．タウントピックス
5．子育て連絡帳
6．チャイルドトピックス
7．健康だより
8．図書館へ行こう！
9．ボンジュール アリスです
10．なすしおばら珍百景
11．ちっちゃな自然
12．げんきびと

広報なすしおばらを読んだ感想、取り上げて欲しい話題や記事などをお書きください。

※いただいたご意見は、内容を変えない範囲で添削させていただく場合があります。
※紙面の都合上、掲載できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

募集中 お便りBOX

皆さんの声を紙面で紹介します

皆さんからいただいたお便りを紙面で紹介していきます。広報なすしおばらを読んだ感想、取り上げて欲しい話題などを投稿してください。

※応募ははがきかQRコードから。

なすしおばら 珍百景

あなたの"珍"がまちの魅力に？

あなたの身の回りの"珍"な光景、出来事、思い出などの写真を募集します。その1枚が新たな魅力の発見につながるかも。

※応募は次ページのQRコードを参照してください。