

「健康」 ワンポイント アドバイス



栄養士 松井 養と 子

胃腸にやさしい食事

正月明けで胃腸が疲れていませんか？

忘年会、クリスマス、お正月、新年会で食べたり、飲んだり…。せっかく減量できた人もリバウンドし、胃腸が疲れ気味ではありませんか。

正月明けには、胃もたれや消化不良を訴える人が多くあります。胃腸が不調な場合は、規則正しい生活と食事で粘

を保護し、胃酸の分泌量を適量にして早期に治すことが大切です。

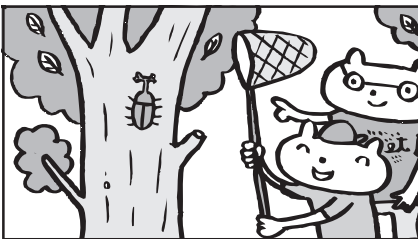
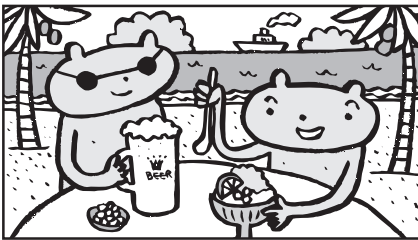
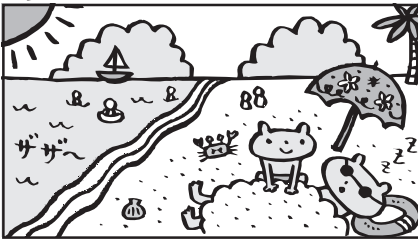
★胃腸をいたわる食事のポイント

①硬いものや繊維の多い物は控え、少量で栄養価が高く、消化が良い食べ物を選びましょう。
【例】牛乳、豆腐、白身魚、軟らかく煮た野菜など。
※油の多い天ぷら、中華料理などは控えましょう。

- ②酸味の強い食品、香辛料、コーヒーなど胃液分泌を促す食べ物は避けましょう。
- ③熱いもの、冷たい物は控えましょう。
- ④過食、過飲を慎み、規則正しい食生活を心がけましょう。
- ⑤よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ⑥食後はゆっくり休息をとりましょう。
- ⑦タバコ、アルコールは避けましょう。

暴飲暴食、生活の乱れ、寝不足などで胃腸は疲れています。食欲不振や胃もたれ、むかつきなどの症状はありませんか。サインを見逃さず、胃腸にやさしい食事を心がけましょう。

やっちゃんぶっちゃん



『男女共同参画』情報



養父市男女共同参画センターニュース Vol. 14

「まちの寺子屋」が開設されます

「2・9」この数字は養父市の1世帯当たりの平均人数です。核家族化が進んでいると言われて久しいですが、養父市でも地域で子どもの数が減る中で、孤立した子育てに悩む親が少なくありません。子どもは家族にとってはもちろんのこと、地域にとっても宝です。この貴重な宝を守り育てるために、地域の皆さんの知恵や経験を子育て支援に生かしていく仕組みの一つとして「まちの寺子屋」が開設されます。これは、地域の皆さんに「師範」となっていたいただき、こま回

しやお手玉などの昔遊び、わらべうた、楽器演奏、囲碁・将棋、豆腐づくり、巻きずしづくりなどの食の体験、パソコンの使い方、郷土史などを子どもたちに教えていただいたり、生活習慣や社会のルールなどを伝えていただくものです。

当たり前、のことが、当たり前、にできる子どもを育て、大人も共に育っていくことを目的にしています。

『まちの寺子屋心得』

- ・あいさつをする
- ・靴をそろえる
- ・「ありがとう」をいう
- ・人の話を聴く
- ・来た時よりも美しく

★今後の「まちの寺子屋」開催予定

▼1月24日(土) 昔遊び・お手玉・お話の会等

▼2月21日(土) 家庭における防火対策(一時保育あり/要予約)

▼3月28日(土) お話の会・手遊びなど

【開催場所】養父市男女共同参画センター(シヨッピングタウンペア2階)

【お問い合わせ】養父市男女共同参画センター(☎662-17765)

養父市役所本庁舎 ☎ 662-3161 (代)

- 【政策監理部】
 - 企画政策課 ☎ 662-7602
 - 行革推進室 ☎ 662-7601
- 【総務部】
 - 総務課 ☎ 662-3161 (代)
 - 財産管理室、財政課 ☎ 662-2899
- 【市民生活部】
 - 市民課 ☎ 662-3163
 - 人権推進課 ☎ 662-6142
 - 税務課 ☎ 662-3164
 - 収納対策室 ☎ 662-3166
- 【健康福祉部】
 - 福祉課 ☎ 662-3162
 - 介護保険課 ☎ 662-7603
 - 福祉事務所 ☎ 662-3348
 - 健康課 ☎ 662-3165
- 【会計課】 ☎ 662-7604
- 【議会事務局】 ☎ 665-6800

情報センター

- 広報課、情報センター ☎ 663-2600

養父地域局舎 ☎ 664-0281 (代)

- 養父地域局まちづくり係 ☎ 664-0281 (代)
- 養父地域局市民係 ☎ 664-0282
- 【農業委員会事務局】 ☎ 664-1450
- 【都市整備部】
 - 都市計画課 ☎ 664-1981
 - 建設課 ☎ 664-1984
 - 地籍調査課 ☎ 664-1410
- 【産業経済部】
 - 農林整備課 ☎ 664-0284
 - 農政共済課 ☎ 664-1451
 - 商工観光課 ☎ 664-0285
- 【生活環境部】
 - 上下水道管理課 ☎ 664-1470
 - 上下水道施設課 ☎ 664-1629
 - 環境課 ☎ 664-2033
- 【教育委員会】
 - 教育総務課 ☎ 664-1490
 - 学校教育課 ☎ 664-1627
 - 社会教育課 ☎ 664-1628

大屋地域局舎 ☎ 669-0120 (代)

関宮地域局舎 ☎ 667-2331 (代)

募集

「心肺蘇生法講習会」 受講生を募集

市消防本部では、定期的にAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法や心肺蘇生法を盛り込んだ普通救命講習会を開催しています。

目の前であなたの大切な人が倒れたとしたら…。呼吸が止まったとしたら…。大切な人を救うのは、あなた自身です。

この機会に正しい救命手当の仕方を身に付けていただくことをお勧めします。

- ▼とき／3月7日(土) 午前9時～正午
- ▼ところ／養父市消防本部
- ▼募集人員／30人(先着順)
- ▼受講料／無料
- ▼申し込み・お問い合わせ／養父市消防本部救急係(☎6210119)

「たんしん地域振興基金」 助成金交付希望団体の募集

▼助成対象／平成21年4月から平成22年3月までに但馬地域において実施される事業で、営利を目的としない次に掲げるものとなります。

- ①コミュニティ活動Ⅱ文化芸術の振興、スポーツの振興、社会福祉の向上、自然環境保護など
- ②産業活性化の活動Ⅱ産業技術の研究開発、商業・観光業の振興、異業種交流など

- ▼受付期限／2月28日(土)
- ▼申込先／お近くの但馬信用金庫本店・支店
- ▼お問い合わせ／(財)たんしん地域振興基金事務局(☎07961231200)

「平成21年度河川愛護モニター」を募集

▼モニターの主な業務／河川管理者に日常生活の範囲内で知り得た情報(ごみの不法投

棄や流水の異常など)を伝達
※河川巡視などは必要ありません。

- ▼活動範囲／円山川流域(支川含む)
- ▼応募資格／河川または河川愛護に関心を持ち、満20歳以上の心身ともに健康な方で、河川からおおむね5^キ以内に住居されている方
- ▼任期／4月1日から1年間
- ▼謝礼／月額1,000円
- ▼応募方法／氏名、住所、年齢、性別、電話番号、職業、応募理由、近隣の河川名および自宅と河川までの距離を記入して官製はがきまたはファックスで2月18日(水)までに応募
- ▼お問い合わせ／円山川を美しくする協議会事務局(☎079612612545、FAX079612413796) または市役所環境課(☎66412033、FAX66412015)

第3回但馬検定の 受験者募集

あなたも但馬検定に挑戦してみませんか。

- ▼試験日／3月15日(日)午後1時30分
- ▼試験会場／じばさんT A J I M A ほか
- ▼申込期限／2月27日(金)
- ▼試験区分／1級～3級
- ▼申込方法／所定の申込書で申し込み、受験料1,000円は郵便振替で納付
- ※申込書は、市役所企画政策課および各地域局にあります。
- ★但馬検定テキストブック「ザ・たじま」最新版を発売！
但馬検定に欠かせないテキスト「ザ・たじま」の最新版を発売しました。市役所企画政策課などで購入できます。
- ▼お問い合わせ／(財)但馬ふるさとづくり協会(☎0799612412247)

