

「健康」 ワンポイント アドバイス



村上 養士 栄
村 養得 美 子

「食育」を ご存じですか？

最近よく耳にする「食育」という言葉はどんな意味かご存じでしょうか。

食育とは「国民一人ひとりが生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるように、自分の食について考える習慣や知識、食を選択する判断力を楽しく身につけるための学

習などの取り組み」のことを言います。

田畑での野菜の栽培・収穫調理、家族そろっての食事、買い物など、食育の機会は日常生活の中にあふれています。さまざまな機会を通して健康で幸せに暮らしていけるようみんなで食育に取り組んでいきましょう。

◎養父市における「食育」の取り組み
▼ひよままクック

- ▼離乳食教室
- ▼はつらつヘルシークッキング
- ▼男性料理教室
- ▼各種健康教室
- 参加を希望される方は市役所健康課（☎66213165）までお問い合わせください。



ケーブルテレビで放映した「旬のクッキング講座」の3年間分をまとめた「レシピ集」ができました。ご希望の方は、市役所健康課と各地域局窓口でお渡しします。

やっちゃんぶっちゃん

作：アーモンズ vol.58
お花のあとに...の巻



こんにちは

地域包括 支援センターです

地域巡回型 「認知症サポーター教室」 のお知らせ

養父市地域包括支援センターでは、4月から12月にかけて地域巡回型「認知症サポーター教室」を開催します。

今年度は、テーマを「認知症の正しい理解・対応について」として、県立但馬長寿の郷のスタッフとともに地域を訪問します。実施時間は、午前の部が10時から11時30分、午後の部が1時30分から3時までの1時間30分です。

年間の開催予定については、

区長会や民生委員会などで連絡させていただき、各区には開催月の1カ月前に区長さんにお知らせしますので、お誘い合わせのうえご参加ください。

昨年度は「転倒予防について」地域包括支援センターの役割について」をテーマとして、市内全行政区で介護予防教室を開催しました。地域包括支援センターで全行政区を訪問するのは初めてでしたが、地域の区長さんや老人クラブ会長さん、民生委員さん、介護予防サポーターさんをはじめ多くの皆さんのご協力をいただき、一部共同で行った区もありましたが141カ所で合計2,365人の方にご参加いただきました。

地域包括支援センターは開設4年目を迎えます。サポーター教室だけでなく、さまざまな形で地域を訪問していきます。

なお、各地域局にも駐在員がおりますので、介護などについてお困りの際はお気軽にご相談ください。

▼お問い合わせ／養父市地域包括支援センター（☎66217603）

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
 - 広報課、情報センター ☎ 663-2600

- 【総務部】
- 総務課 ☎ 662-3161 (代)
 - 財政課 ☎ 662-2899

- 【市民生活部】
- 市民課 ☎ 662-3163
 - 市民課(国保医療係) ☎ 662-3165
 - 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 ☎ 662-3167

- 【会計課】 ☎ 662-7604
【議会事務局】 ☎ 665-6800

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】
- 農林振興課 ☎ 664-0284
 - 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

市営住宅の入居者を募集します

4月21日(火)から4月28日(火)までの間に、市役所都市計画課(☎664-11981)または本庁舎市民課、大屋・関宮地域局のいずれかに申し込んでください。

なお、申込者多数の場合は、抽選で入居者を決定します。

【市営住宅・世帯用】

市内に住んでいるか勤務し、すでに同居しているか同居しようとしている月額所得が15万8千円以下の世帯が対象です。

■九鹿団地(H6年度建設)

↓募集内容

- ①1-1棟104号室・403号(3LDK、60・9㎡)
- ②1-2棟105号室(3LDK、58・8㎡)

↓月額家賃

- ①19,200円〜28,600円
- ②18,500円〜27,600円

■一枝坂団地(S43年度建設)

↓募集内容/2棟3号室(2K、33・7㎡)

↓月額家賃/4,200円〜6,300円

■米地第2団地(S54年度建設)

↓募集内容/2棟101号室(3DK、64・1㎡)

↓月額家賃/13,700円〜20,500円

■加保団地(S47年度建設)

↓募集内容/40号室(2K、36・5㎡)

↓月額家賃/4,900円〜7,300円

■由良団地(S53年度建設)

↓募集内容/1棟30号室(3DK、59・2㎡)

↓月額家賃/12,000円

↓月額家賃

- ①17,800円
- ②17,800円

■改良大屋市場団地(S51年度建設)

↓募集内容/1棟3号室(3DK、72・5㎡)

↓月額家賃/7,500円

■三宅団地(H10年度建設)

↓募集内容/1-3号棟11号室(3LDK、68・4㎡)

↓月額家賃/19,700円〜29,300円

【特定公共賃貸住宅】

市内に住んでいるか勤務している人(確実な人を含む)で、月額所得が15万8千円を超え48万7千円以下の世帯が対象です。

■伊佐団地単身用(H8年度建設)

↓募集内容/402号室・405号室・407号室(それぞれ1K、30・4㎡)

↓月額家賃/31,000円〜48,000円

■伊佐団地世帯用(H8年度建設)

↓募集内容/402号室・405号室・407号室(それぞれ1K、30・4㎡)

↓月額家賃/31,000円〜48,000円

建設

- ▼募集内容/102号室・105号室・303号室(それぞれ3LDK、90・7㎡)
- ▼月額家賃/50,000円〜95,000円

TAJIMADOMEフェスティバル2009パフォーマンス大会出演者募集

▼とき/5月31日(日)午前10時〜午後4時

▼ところ/県立但馬ドーム

▼参加資格/当日の午前10時から午後4時までの間に出演が可能な方(年齢、性別は問いません)

▼応募方法/所定の申込用紙でお申し込みください。

▼募集締切/5月15日(金)

▼参加料/1,000円

▼応募組数/10団体程度

▼お問い合わせ/県立但馬ドーム(☎0796-45-1900)

▼お問い合わせ/県立但馬ドーム(☎0796-45-1900)