

## 食生活改善推進員になりませんか

食生活改善推進員は、食を通じた地域の健康づくりのボランティアです。幅広い世代に対し、食の知識を普及・啓発し、食育を推進しています。研修会で学び、料理教室を開催したり、レシピ作成や配布をしたりするなど会員同士で協力しながら楽しく活動しています。男性の会員も募集しています。

※ 体験会に参加後、入会希望がある方が講座の受講ができます

対 市内在住の成人の方

講 女子栄養大学准教授・料理教室講師・管理栄養士・保健師・歯科衛生士など

定 18人(申込順)

料 無料

持 筆記具

【体験会】

日 9月2日(月)13時～15時30分

場 保健センター

内 食生活改善推進員とは、国や市の健康づくりと食の現状、だしの取り方・汁物の塩分量測定

【講座全6回】

日 9月13日(金)10時～15時30分、10月17日(木)10時～15時30分、11月8日(金)9時30分～12時  
11月12日(火)10時～12時、11月26日(火)10時～12時、12月18日(水)10時～12時

場 保健センターまたは市役所など

内 心身の健康づくり、生活習慣病予防、食品衛生などについて学び、調理実習2回を予定しています。

申 8月2日(金)から20日(火)までに健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

## お口から元気に！楽しく続くお口のケア

しっかり噛めない、飲み込みにくい、お口が渇くなど気になることはありませんか？お口の健康状態の悪化が、全身にさまざまな悪影響をおよぼすことがわかっています。お口のケアで健康づくりをしていきましょう！

対 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

日 【2日間コース】8月27日(火)・12月10日(火)10時～11時30分

場 東市民センター

内 【1日目】歯科衛生士と確認するお口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操・お口でジャンケンゲームなど

【2日目】歯科衛生士と再確認するお口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操・お口で福笑いゲームなど、毎日のケアのコツ“歯磨き、入れ歯、お口のお手入れ方法、管理栄養士の“楽しい食事の工夫”の話”

定 20人(申込順)

料 無料

持 筆記具、あれば使用済みの歯ブラシ

他 歯ブラシと歯間ブラシをプレゼント

申 健康長寿課健康増進担当へ電話、または専用フォームから



申込はこちら

## 自分の元気度をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

対 市内在住65歳以上で2日間参加可能な方

日 【2日間コース】8月30日(金)、9月5日(木)10時～12時

場 南市民センター

内 【1日目】フレイルチェック測定会：測定機器を使用した筋肉量などの測定

【2日目】健康長寿へギアチェンジ講座：市の専門職(歯科衛生士、管理栄養士、保健師)による講話

定 15人(申込順)

料 無料

持 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 8月1日(木)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら

No.233



## 夏の食事の栄養バランス・学校がない日の乳製品摂取のすすめ

夏休みに入ると給食がなくなり、親としては大変悩ましいのがこどものお昼ごはんです。学校給食は成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、必要な栄養素が計算され、栄養バランスのとれた食事を提供してくれます。特に成長期に必要なカルシウムは家庭での摂取量が著しく少ないため、給食では昼食必要摂取量を踏まえ、1日の推奨量の50%(小学生なら290~360mg、中学生なら450mg)を基準値としています。よって夏休みに給食がなくなるとカルシウムを摂る量がかなり減ってしまうと考えられます。しかし成長期のこどもにとっては骨や歯を丈夫にする大切な時期なので心掛けて摂るようにしたいものです。牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品はこどもだけでも手軽に食べられます。カルシウムの量は牛乳コップ1杯(180mL)で198mg、ヨーグルトカップ1個(100g)で120mg、チーズ1切れ(20g)で126mgです。お昼ごはんにはチーズとじゃこをたっぷりのせたピザトースト、チーズと納豆をのせたお餅など、おやつには果物を入れたヨーグルト、牛乳を飲むなどして普段の食事に乳製品をプラスアルファしましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 かわもとなおこ 川本尚子

## ふれあい掲示板

### 出かけてみませんか

#### 川越女子高等学校第77回紫苑祭

**日** 9月7日(土)11時~16時  
9月8日(日)9時30分~16時  
**※** 入場は15時30分まで  
**場** 県立川越女子高等学校(川越市六軒町1-23)  
**申** 同校ホームページから  
**問** 紫苑祭実行委員会  
**☎**049・222・3511

#### 第30回ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展

**日** 8月24日(土)・25日(日)11時~17時  
**場** 坂戸市文化施設オルモ(坂戸市芦山町1-2)  
**料** 無料  
**申** 不要  
**問** 青木 **☎**090・7949・9351

### 仲間になりませんか

#### ハッピー料理(料理)

**日** 月1回(第1金曜日)10時~14時  
**場** 女性センター  
**問** 山田 **☎**049・287・1120

### 参加してみませんか

#### 令和6年秋季市民テニス大会

**対** 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員(どちらか1人で可)  
**日** 9月22日(祝)8時30分~18時30分  
**※** 予備日9月29日(日)  
**場** 男子：市民テニスコート  
女子：南近隣公園テニスコート  
**料** 1組2000円(大会当日徴収)  
**他** 一般男子複・一般女子複・ベテラン男子複(60歳以上)  
**申** 出場種目、ペアの氏名、年齢、代表者の住所、電話番号を記載し、8月30日(金)までに鶴ヶ島テニス協会へ [tsurugashima.tennis@gmail.com](mailto:tsurugashima.tennis@gmail.com) または往復はがき(1組1通)で〒350-0808川越市吉田新町1-2-2-4-206上村達雄へ  
**※** はがきの場合はメールアドレスも記載。返信用はがきに返信先氏名、住所を記載  
**問** 上村 **☎**090・8815・9710

#### 初心者弓道教室

**対** 市内在住在勤在学の高校生以上の方  
**日** 9月21日(土)から11月9日(土)までの毎土曜日13時~15時  
**場** 鶴ヶ島市弓道場(藤中学校内)  
**料** 64歳以下1800円、65歳以上1200円(保険・資料代など)  
**定** 6人  
**申問** 8月5日(月)から31日(土)の10時から17時の間に田中 **☎**090・4373・1349

#### スポーツウェルネス吹矢体験会

**対** 市内在住の成人  
**日** 9月14日(土)13時~16時  
**場** 海洋センター  
**料** 200円(吹き矢マウスピース代)  
**申問** 8月1日(木)から31日(土)までに島村 **☎**049・285・3089

#### 省略記号一覧

**対** 対象 **日** 日時・日にち  
**期** 期間 **場** 場所 **講** 講師  
**内** 内容 **定** 定員 **報** 報酬  
**料** 入場料・参加費 **持** 持ち物  
**他** その他 **申** 申込 **問** 問合先

#### 10月号の原稿締切は、8月21日(水)です

※ 「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます